

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

Дипломна робота з психології
освітньо-кваліфікаційний рівень
«магістр»

студентки **6** курсу **62** групи

галузі знань:

0301 Соціально-політичні науки

напрям підготовки:

8.03010201 Психологія

Гульцяєвої Тетяни

Володимирівни

Керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри ***І. М. Тичина***

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини Н. В. Чудаєва

м. Житомир – 2014 рік

Допущено до захисту

протокол засідання кафедри соціальної та практичної психології

№ _____ від « ____ » _____ 2014 року

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____

ECTS: _____

Члени комісії:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ.....	11
1.1. Вплив ситуації безробіття на розвиток особистості	11
<i>1.1.1. Особливості переживання безробітними життєвої ситуації втрати роботи.....</i>	<i>11</i>
<i>1.1.2. Безробіття як чинник виникнення життєвої та професійної кризи особистості.....</i>	<i>20</i>
1.2. Особливості копінг-поведінки у ситуації безробіття.....	35
<i>1.2.1. Основні теоретичні підходи до розуміння поняття "копінг" у психологічній літературі.....</i>	<i>35</i>
<i>1.2.2. Копінг-ресурси як складові копінг-процесу.....</i>	<i>55</i>
<i>1.2.3. Аналіз сучасних досліджень стратегій копінг-поведінки безробітних на ринку праці.....</i>	<i>64</i>
1.3. Копінг-поведінка та індивідуально-психологічні особливості безробітних.....	66
<i>1.3.1. Суб'єктивне ставлення до ситуації безробіття та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних</i>	<i>66</i>
<i>1.3.2. Складові життєві орієнтації та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних.....</i>	<i>70</i>
<i>1.3.3. Рівень нервово-психічної стійкості та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних.....</i>	<i>78</i>
1.4. Охорона праці та безпека у надзвичайних ситуаціях.....	81
Висновки до I розділу.....	82
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЕЗРОБІТНИХ.....	84
2.1. Методи дослідження копінг-поведінки та індивідуальних особливостей безробітних.....	84

2.1.1. Методи дослідження копінг-поведінки безробітних.....	84
2.1.2. Методи дослідження копінг-поведінки та індивідуально-психологічних особливостей безробітних.....	93
2.2. Організація дослідження особливостей копінг-поведінки безробітних у процесі пошуку роботи.....	98
2.2.1. Обґрунтування вибору методів та методик дослідження.....	98
2.2.2. Етапи дослідження.....	99
Висновки до II розділу.....	101
РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ	103
3.1. Особливості дослідження стратегій копінг-поведінки безробітних та їх суб'єктивного ставлення до безробіття.....	103
3.1.1. Психологічний аналіз ставлення до ситуації безробіття.....	103
3.1.2. Дослідження стратегій копінг-поведінки та ставлення до ситуації безробіття.....	109
3.2. Особливості дослідження стратегій копінг-поведінки безробітних та їх смисложиттєвих орієнтацій.....	113
3.2.1. Гендерні особливості смисложиттєвих орієнтацій безробітних.....	113
3.2.2. Дослідження смисложиттєвих орієнтацій безробітних та ставлення до ситуації втрати роботи.....	118
3.2.3. Дослідження стратегій копінг-поведінки та смисложиттєвих орієнтацій безробітних.....	120
3.3. Особливості дослідження стратегій копінг-поведінки безробітних та рівня нервово-психічної стійкості.....	121
3.3.1. Дослідження рівня нервово-психічної стійкості у безробітних з різним ставленням до ситуації втрати роботи.....	121
3.3.2. Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня нервово-психічної стійкості безробітних.....	124

Висновки до III розділу.....	126
Висновки.....	127
Список використаних джерел.....	130
Додатки.....	144

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Безробіття, як наслідок формування нових соціально-економічних відносин, стало неминучим елементом нашого буття. Воно впливає на якість життя, обмежує соціальні та професійні перспективи, а також обумовлює певну поведінку та психологічний стан людини. Як складний суспільний феномен, безробіття є показником недосконалості багатьох суспільних інститутів. Розгубленість, депресія, страх, непотрібність, втрата сенсу життя, зміна соціального статусу, звичного рівня життя і колишніх соціальних зв'язків, збільшення неорганізованого часу, нерозуміння значення власної активності у вирішенні кризової ситуації, матеріальні труднощі, – ось далеко неповний перелік змін психологічного стану безробітних. Тому нині безробіття є предметом дослідження спеціалістів різних наукових галузей, кожна з яких розглядає це явище зі своїх позицій.

У зв'язку з актуальністю проблеми переживання людиною втрати роботи у психологічній науці з'явився новий напрям досліджень – дослідження копінг-поведінки безробітних у процесі подолання кризових моментів, пов'язаних із трудовою незайнятістю. У літературі копінг-поведінка вивчається з позиції особистісно-ситуаційного підходу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.І. Анциферова, К. Муздибаєв, С.К. Нартова-Бочавер), згідно якого копінг розуміється як складний динамічний процес, який починається з оцінки ситуації, включає когнітивні та поведінкові зусилля її подолання, що залежать від особистісних та ситуаційних факторів. Незважаючи на те, що проблема співвідношення зовнішньої (ситуативної) або внутрішньої (особистісної) детермінації поведінки людини до цих пір має дискусійний характер, в психологічній науці все частіше використовується особистісно-ситуативна модель взаємодії. Як свого часу вважав засновник ситуативного підходу К. Левін, шукати причину подій слід не в природі поодинокі ізолюваного об'єкта, а у взаєминах між об'єктом і його оточенням.

У нашій роботі розглядаються яким чином такі ситуативно-особистісні ресурси, а саме: смисложиттєві орієнтації, стресостійкість, особливості ставлення до ситуації втрати роботи відображаються у копінг-поведінці безробітного.

Узагальнення теоретичних поглядів і накопиченого емпіричного матеріалу відносно проблеми копінг-поведінки в ситуації безробіття дозволяє нам сформулювати наступні положення: ті, хто володіють високим рівнем нервово-психічної стійкості, внутрішнім контролем над подіями свого життя і відносяться до втрати роботи як до суб'єктивно значущої ситуації, обирають конструктивні, спрямовані на вирішення, способи подолання. Тобто, ці особи будуть більш впевнено контролювати свій психологічний стан, сприймати негативну подію втрати роботи, як певну можливість спробувати себе в іншій діяльності, підвищити свій рівень кваліфікації тощо. З іншого боку, безробітні із схильністю до емоційних зривів, невпевненістю у свої сили, і ставленням до ситуації безробіття, як до складного і негативного періоду в їхньому житті, обиратимуть неконструктивні стратегії.

В нашій роботі дослідження особливостей копінг-поведінки непрацюючих громадян спрямоване на виявлення копінг-стратегій у різних групах безробітних, що відрізняються ставленням до ситуації безробіття, смисложиттєвими орієнтаціями, нервово-психічною стійкістю.

Актуальність копінг-досліджень у сфері зайнятості зумовили вибір теми нашої роботи: "Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття".

Об'єкт дослідження: особливості копінг-поведінки особистості

Предмет дослідження: копінг-поведінка особистості в ситуації безробіття.

Мета дослідження: вивчити особливості копінг-поведінки безробітних у ситуації втрати роботи.

Гіпотеза дослідження: вибір стратегії копінг-поведінки у ситуації безробіття залежить від типу суб'єктивного ставлення безробітних до ситуації втрати роботи, від особливостей смисложиттєвих орієнтацій та нервово-психічної стійкості особистості.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми особливостей копінг-поведінки особистості у ситуації безробіття та розробити теоретичну модель досліджуваного явища.

2) Дослідити особливості суб'єктивного ставлення до ситуації втрати роботи на основі контент-аналізу творів безробітних.

3) Дослідити особливості копінг-поведінки безробітних з різними типами ставлення до ситуації втрати роботи.

4) Діагностувати відмінності у смисложиттєвих орієнтаціях безробітних, які обирають конструктивні та деструктивні стратегії поведінки у ситуації втрати роботи.

5) Виявити показники рівня нервово-психічної стійкості безробітних, які обирають конструктивні та деструктивні стратегії поведінки у ситуації втрати роботи.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: суб'єктний підхід (К.О. Абульханова-Славська, С.Л. Рубінштейн, В.А.Семиченко, Т.М. Титаренко), діяльнісний (О.М. Леонтьєв), ситуаційний (Л.І. Анциферова, К. Муздибаєв), концепція Р. Лазаруса про роль когнітивних конструктів при вивченні копінг-стратегій.

Методи та організація дослідження. Для перевірки гіпотези та розв'язання поставлених завдань у нашій роботі використано комплекс

теоретичних методів: узагальнення, систематизація; емпіричних методів: неформалізоване інтерв'ю, формалізоване анкетування, контент-аналіз, тестування.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття були застосовані:

1. Авторська анкета.
2. Твір для виявлення суб'єктивного ставлення до ситуації безробіття.
3. Методика "Тест смисложиттєвих орієнтацій" Д.О. Леонтьєва.
4. Методика Р. Лазаруса та С. Фолкман "Способи долаючої поведінки".
5. Методика "Прогноз" В.А. Бодрова.

Наукова новизна одержаних результатів:

В роботі вказується на те, що основою конкретних форм поведінкової активності безробітних у процесі виходу з кризової ситуації безробіття виступають психологічні стратегії подолання, які є особливими для специфічної ситуації безробіття. Вивчені основні типи стратегій копінг-поведінки, що мають різну успішність для відновлення трудової зайнятості. Розглянуто, яким чином такі особистісні властивості як: смисложиттєві орієнтації, рівень стресостійкості, особливості оцінки себе в ролі "безробітного" та соціально-демографічні характеристики безробітних: стать, вік, рівень освіти, досвід роботи, сімейний статус, відображаються у психологічних стратегіях копінг-поведінки. Отже, узагальнений теоретичний досвід та результати дослідження розкривають зміст афективних, когнітивних і поведінкових компонентів переживання безробітними ситуації втрати роботи.

Практичне значення одержаних результатів:

Отримані результати дослідження можуть бути використані у психологічній практиці спеціалістів державної служби зайнятості для поглиблення змісту їх діагностичної і консультативної роботи з безробітними, у практиці професійного відбору і професійної орієнтації; впроваджені у

процес підготовки практичних психологів; а також використані спеціалістами у галузі соціальної психології, професійної психології, психології праці.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження доповідалися і були схвалені на звітній студентській науково-практичній конференції, Всеукраїнській науково-практичній конференції "Практична психологія освіти XXI століття: проблеми та перспективи" (20-21 травня 2014 року, Умань).

Публікації: Результати проведеного дослідження представлено в 2 публікаціях.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ БЕЗРОБІТТЯ

1.1. Вплив ситуації безробіття на розвиток особистості

1.1.1. Особливості переживання безробітними життєвої ситуації втрати роботи

Для сучасного українського суспільства характерна нерівномірність економічного розвитку, і як наслідок виникає група людей, яка не може пристосуватися до його умов, та потрапляє до категорії безробітних. Як правило, це не ті громадяни, які не хочуть працювати, а ті, які не можуть знайти застосування своїм здібностям, та реалізувати себе професійно. У житті більшої частини працездатного населення робота і зайнятість відіграє життєво необхідну роль. Відомий австрійський соціальний психолог **Марі Яхода** виділяє п'ять функцій включення людини в трудову зайнятість. По-перше, участь у праці внаслідок своєї регулярності і певного часового розкладу день у день, з року в рік структурує повсякденне життя людини, робить його впорядкованим, вписує в ритм більш широких соціальних спільнот. *Зазвичай, безробітні відчують труднощі в організації своєї поведінки, що позначається на їхній мотивації та самопочутті.* По-друге, трудова зайнятість передбачає регулярну взаємодію з іншими людьми, що є передумовою для встановлення кожною особистістю професійних і дружніх контактів, розширення її соціального середовища. Взаємодія з колегами не тільки розширює досвід спілкування, а й виступає амортизатором багатьох проблем, які виникають у професійній діяльності та за її межами. *Безробіття значною мірою депривує міжособистісні контакти і спілкування.* По-третє, участь у створенні різних товарів і послуг не лише формує зв'язок індивідуально-трудова цілей особи, але й пов'язує їх із цілями інших людей і організації, тобто праця є механізмом залучення індивіда до колективних цілей. Це робить його працю осмисленою, підтримує в нього почуття загальної компетентності. *Часто безробітні відчують безцільність існування й непотрібність.* По-четверте, зайнятість формує соціальний статус людини, оскільки пов'язана з виконанням певних соціальних ролей та

відповідною соціальною позицією в соціальній структурі суспільства. З одного боку, це впливає на формування персональної ідентичності й самооцінки, з іншого – позначається на соціальному статусі інших членів сім'ї та сім'ї загалом. *Втрата роботи переводить людину до аутсайдерів, маргіналів. При цьому психологічні проблеми виникають не тільки в безробітного, а й у членів його сім'ї.* По-п'яте, зайнятість стимулює активність людини. *Відсутність роботи підвищує апатію, і безробітним доводиться докладати додаткових зусиль для самостимуляції¹.*

Вищенаведені функції трудової зайнятості М. Яхода називає латентними. Забезпечення прибутку й засобів до існування – явна функція включення в трудову зайнятість. Тобто, втрачаючи роботу, людина в першу чергу втрачає не тільки засоби до існування, а й цілий комплекс важливих зв'язків із соціальною реальністю, що безумовно призводить до виникнення різних негативних емоційних станів. Після втрати роботи людина може відчувати втрату перспективи, сумувати за своїми колегами та "ритуалом" щоденного відвідування роботи. У багатьох безробітних почуття безнадії зростає після кожної невдалої спроби влаштуватися на роботу. Якщо це відбувається досить часто, такий працівник може залишити ринок праці. Є очевидним, що у зрілому віці вирішити проблему втрати роботи набагато складніше, ніж у молоді роки. По-перше, в цьому віці існує висока імовірність того, що людина значною мірою ідентифікує себе з професійною діяльністю і не бажає змінювати її. По-друге, вона може відчувати дискримінацію під час прийняття на роботу або навчання. По-третє, нове робоче місце, яке знаходить фахівець, ймовірно, матиме нижчий статус та заробітну платню. Очевидно, в цьому віці безробіття стає не просто економічною проблемою, а може перерости в психологічну катастрофу: стаючи причиною розвитку хвороб, розриву сімейних стосунків, виникнення почуття власної непотрібності (див. Додаток №1). Особливо сильно

¹ Jahoda M. Work, employment, and unemployment: values, theories, and approaches in social research/M. Jahoda//American Psychologist. – 1981. – Vol. 36, № 2. – P. 184–191.

незайнятість позначається на представниках чоловічої статі, які в процесі соціалізації засвоїли роль "годувальника".

Переживання людиною життєвої ситуації втрати роботи – предмет вивчення закордонної психологічної науки, який не втрачає актуальності (**М. Аргайл, Л. Пельцман, Т. Томашевський, В. Франкл** та інші) [6; 76; 48; 108]. Останнє десятиліття відзначене підвищенням інтересу сучасних російських та вітчизняних дослідників до проблеми безробіття в житті людини. Психічні стани людини в період переживання відсутності роботи вивчали **Ж.П. Вірна, С.Л. Грабовська, М.Р. Мінігалієва, Н.Б. Михайлова**². Проблеми динаміки самовідношення і самооцінки безробітних розглядалися в роботах **Т.Б. Ільїної й А.І. Колобкової** [31; 17]. Соціально-психологічний портрет сучасного безробітного ставав об'єктом дослідження **Н.Ю. Логвинової** [56]. Значення досвіду суб'єктної активності для вирішення кризи, стратегії поведінки безробітних проаналізовані в роботах **О.В. Корчєвної** [42; 43]. **Ю.М. Маршавін** досліджував соціально-психологічні особливості мотивів і стимулювання активності безробітного населення, поліпшення його позитивної мотивації до пошуку роботи [65]. Професійна незайнятість викликає негативні психологічні зміни в особистості (**М. Аргайл, Л. Пельцман**) [6; 76], вона провокує життєву ситуацію, опанувати яку без кваліфікованої психологічної допомоги людині не завжди вдається.

Останнім часом серед публікацій психологічного спрямування переважають емпіричні дослідження соціального самопочуття різних категорій безробітних. Науковці **С.Л. Дановський, А.М. Дьомін, Е.Ю. Мандрикова** [23; 24; 60] визначали, що для клієнтів центру зайнятості, більшість яких становлять безробітні, характерні такі загальні особистісні якості: високий рівень тривожності і неспокою; конформність та песимістичність; консервативність і відокремленість; знижені комунікативні

² Рудюк О.В. Перспективні напрями вивчення безробіття в зарубіжній науково-психологічній традиції//Психологічні перспективи. –2012. –№20. – С.201–211.

здібності, часті сумніви і підозрілість, зумовлені низькою самооцінкою, складнощами адаптації до мінливих умов праці; висока ригідність відносно професійних уподобань, переважання екстернального локусу контролю. Подібні висновки за результатами проведеного дослідження робить Н.Б. Михайлова, яка визначає, що серед особистісних рис безробітних жінок переважають наступні: песимізм, тривожність, занижена самооцінка, практичність, здатність до абстрагування, заклопотаність, екстернальний локус контролю [67]. В цілому сукупний портрет безробітного, як відмічає С.Л. Дановський [23, с. 87], становлять такі загальні психологічні якості: невисокий рівень соціальної сміливості; конформність; песимістичність і обережність у поведінці; недовіра або скептицизм; високий рівень тривоги і неспокою; досить добре розвинутий інтелект; обов'язковість у виконанні соціальних норм поведінки; емоційна стійкість на рівні маргінального стану, яка на фоні показників тривоги і самоконтролю може приводити до фрустрованого стану. Було виявлено різне ставлення безробітних до свого звільнення. В одних безробітних спостерігалось болюче переживання свого нового соціального статусу, у них переважав рівень емоційної нестійкості, невисокий рівень самоконтролю, високі показники фрустрації. Інша частина безробітних, навпаки, демонструвала байдужість до того, що з ними відбувається. При цьому спостерігалися певні відмінності у безробітних за гендерною ознакою. У безробітних чоловіків показник соціальної сміливості був нижчий, ніж у жінок, але вищим був показник практичності, тобто безробітним чоловікам властива більша нерішучість і більша прагматичність.

У зв'язку з тим, що емоційні переживання впливають на поведінку безробітного, французький психолог **Е.Лавьє** [82] пропонує надавати психологічну підтримку через визначення психічного стану безробітного. Для цього ним була розроблена типологія переживань безробітних. Згідно цієї типології кожен безробітний після втрати роботи проходить через такі стадії:

1) *шок, емоційне потрясіння*. Це дуже важливе переживання, особливо, коли робота втрачена раптово (несподіване скорочення штатів, сварка з начальником тощо). На зміну шоку приходить відчуття полегшення (подія сталася, а, отже, завершилася тривала невизначеність);

2) *неприйняття дійсності* – безробітний відмовляється вірити у своє звільнення;

3) *гнів, обурення з приводу того, що відбулося*. Відкрите обурення безробітний може виявляти на адресу будь-кого: родичів, колишніх колег, всіх, хто його оточує або міг би бути безпосереднім винуватцем того, що з ним сталося;

4) *депресія, пригніченість, стан, близький до повного відчаю*. На цій стадії у безробітного спостерігається різке зниження вольової регуляції та пошукової активності. Людина занурюється в себе, звикає до думки про відсутність перспектив, марність спроб щодо зміни свого життя і власної непотрібності;

5) *переоцінка цінностей*. Безробітний переглядає ставлення до себе і до ситуації, в якій він опинився. На цій стадії виникає намір діяти, посилюється бажання змінити ситуацію будь-якими засобами, вирватися з неї. Якщо переоцінки не відбувається, то ситуація принципово не змінюється: зберігається відчуття безперспективності та власної непотрібності.

Після визначення стадії, на якій перебуває безробітний, наступним кроком є підбір найбільш ефективного способу чи прийому для допомоги людині у цій ситуації. Люди, які успішно переживають ситуацію втрати роботи, намагаються сприймати цю подію спокійніше, не спрямовують власну агресію проти себе, а також не вважають себе невдахами в особистому і професійному житті. Вчені виокремлюють низку чинників, які допомагають людині успішно пережити безробіття:

1. *Фізичне здоров'я*. Один з головних способів конструктивного переживання втрати роботи – пошук нової. Маючи гарну фізичну форму,

простіше вдало презентувати себе на співбесіді з потенційним роботодавцем. Гарний стан здоров'я підвищує власну працездатність, є передумовою для розвитку стресостійкості до непередбачуваних обставин, які виникають після звільнення.

2. Фізичні і фінансові ресурси. Втрата роботи створює серйозну стресову ситуацію для громадян, що не мають фінансових ресурсів, на відміну від тих, в яких є певні заощадження, що можуть бути використані в період працевлаштування. Щодо перших – вони змушені будуть вдаватися до більш радикальних заходів для вирішення ситуації втрати роботи (наприклад, продаж/застава майна, позики, вимушений вибір непрестижного місця роботи тощо), що знову ж підсилюватиме стресовий стан.

3. Спеціальні професійні навички. Людям, які володіють актуальними для сучасного ринку праці професійними знаннями та здібностями, простіше здійснювати пошук роботи.

4. Соціальна підтримка. Безробітні, які відчують постійну сімейну підтримку та любов, легше переживають втрату роботи, ніж самотні люди чи люди з напруженою сімейною ситуацією.

5. Переосмислення подій. Здатність зрозуміти причини, які зумовили втрату роботи (реорганізація підприємства, невиконання професійних обов'язків, порушення трудової дисципліни) допомагає людині пережити звільнення і знайти сили для пошуку нового робочого місця. Така здатність визначається життєвим досвідом, а також рівнем освіти.

6. Особистісні чинники. Такі особисті якості, як гнучкість, відкритість для нового досвіду, стресостійкість сприяють успішному вирішенню проблеми втрати роботи.

7. Історія життя. Людина, яка вже має досвід пошуку роботи і переживала період безробіття, спокійніше сприйматиме цю ситуацію.

Ще один із дослідників, **Г. Крайг**, описуючи поведінкову модель при раптовій втраті роботи, стверджує, що після стадії гніву та протесту частина безробітних може проходити стадію "торгу": на цьому етапі людина

звертається з проханням до роботодавця дати їй ще одну можливість, ще один шанс.

Подібні до стадій переживань безробітного, які були виділені Лавьє, фази розвитку специфічних стресових станів при втраті роботи описує австрійський фахівець Л.Е. Пельцман³:

Фаза 1. *Стан невизначеності і шоку*. При цьому важливо, що розгубленість і страх підвищують ризик інших неприємностей: хвороб, нещасних випадків тощо. Найсильнішим патогенним чинником є не сама втрата роботи, а постійна загроза того, що це відбудеться. Тривалий період невпевненості й очікування вирішення власної долі стає причиною значного зниження задоволеності роботою і джерелом стресу. Останнє неминуче позначається на продуктивності праці.

Фаза 2. *Настання суб'єктивного полегшення і психологічна адаптація до ситуації*. Ця фаза триває 3–4 місяці після втрати роботи. Вже у перші тижні, коли проходить психологічний шок, багато людей починають відчувати полегшення і навіть радість: не потрібно щоранку поспішати на роботу, зникає завантаження професійними обов'язками, з'являється багато вільного часу. Людина входить у стан психологічного комфорту і задоволення життям (особливо, якщо є заощадження, на які можна прожити певний час). Вимушений відпочинок зазвичай йде на користь: поліпшується стан здоров'я і настроїв. Внаслідок цього людина активніше починає пошуки нового місця роботи.

Фаза 3. *Погіршення стану*. Наступає після 6 – 7 місяців відсутності роботи. В цей період негативні результати безробіття виявляються все сильніше. Ситуація ускладнюється через відсутність необхідних для існування доходів. Як правило, погіршується фінансове та соціальне положення безробітної людини, починаються проблеми у сімейному житті. Спостерігається дефіцит активної поведінки, обмеження кола спілкування,

³ Толочек В. А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 479 с.

руйнування життєвої мети, звичок, інтересів. Сил для протистояння неприємностям стає все менше.

Фаза 4. *Безпорадність і примирення з ситуацією, що склалася.* Цей важкий психологічний стан може спостерігатися навіть за відсутності матеріальних труднощів, наприклад, коли людина одержує допомогу по безробіттю. Відвикаючи від напруженого трудового ритму, в окремих випадках людина вже не хоче шукати роботу. Стан апатії зростає з кожним місяцем. Відсутність навіть мінімальних успіхів у пошуках роботи призводить до втрати надії. Людина припиняє спроби змінити своє положення і звикає до стану безпорадності. Вона не тільки не хоче, але й вже не може активно працювати.

Всі вищезгадані класифікації розгортання стресових станів вказують на деструктивний вплив довготривалого безробіття на особистість, яке супроводжується руйнуванням у неї навичок до праці, а часто – розпадом соціально-психологічних основ особистості. Так, за результатами проведеного дослідження молодих безробітних, які вже тривалий час знаходяться на обліку в центрі зайнятості, були виявлені такі їх психологічні особливості: 1) високий рівень розвитку мотиву "страх відторгнення" у сукупності з низьким рівнем розвитку мотиву прагнення до прийняття", що свідчить про уникання контактів із людьми, бажання усамітнитись; зниження мотивації до успіху порівняно з особами, які знаходяться у стані довготривалого безробіття; 3) соціальна незрілість, знижена орієнтація на одержання нової інформації, знань, що призводить до відмови від самостійних спроб пошуку роботи чи професійного самовизначення, виправдовування власної поведінки поганою роботою служби зайнятості⁴.

Звідси можна зробити висновок, що у стані безробітного важливо не залишатися бездіяльним, що може призвести до депресії, а надалі і до неврозу. У цьому плані важливою виступає програма служби зайнятості для

⁴ В.Покришук, Л. Башук Особливості впливу довготривалого безробіття на психологічний стан молоді людини//Зайнятість населення та безробіття.– 2008. – №7. – С. 3–6.

перенавчання безробітних іншим професіям, що більш актуальні для даного регіону. Перехід із однієї професійної діяльності в іншу стимулює їх внутрішні потенціали та резерви, формує впевненість у собі та у майбутньому.

Водночас у дослідженнях все частіше відзначається неоднозначність впливу втрати роботи на розвиток особистості. Так, у своїх дослідженнях **С. Т. Джанер'ян** вказує на те, що зміна професії виступає для певної категорії людей запланованою життєвою подією, яка пов'язана з прагненням попередити можливі негативні професійні деформації, а також з потребою у самореалізації [25]. З вищесказаного можна зробити висновок про те, що безробіття може виступати як фактором, що становитиме загрозу для психологічного комфорту людини, так і стати поштовхом до її особистісного росту. Серед позитивних соціальних наслідків безробіття можна відзначити: 1) підвищення соціальної цінності робочого місця; 2) збільшення особистого вільного часу; 3) зростання свободи вибору місця роботи; 4) збільшення соціальної значущості та цінності праці. Позитивними моментами безробіття з економічної точки зору є: 1) стимулювання зростання продуктивності праці; 2) розвиток конкуренції між працівниками і отже стимулювання розвитку власної професійної майстерності; 3) перерва в зайнятості для перенавчання і підвищення рівня освіти. Така неоднозначність дозволяє зробити припущення про те, що кожна людина має потенційну можливість справлятися із ситуацією втрати роботи та вибирати найбільш оптимальні стратегії поведінки.

Аналіз доступних нашої увазі вітчизняних і зарубіжних робіт, в яких досліджується феномен "безробіття", ще раз підтверджує множину його соціальних, економічних і, в першу чергу, психологічних наслідків для особистості. Більша частина людей, які отримали статус безробітного, гостро відчують всю гаму негативних переживань: песимізм, тривогу, відчай, агресію, непотрібність, постійну стурбованість за своє майбутнє, втрату життєвих завдань, що ускладнюються фінансовою депривацією, конфліктами

в сім'ї. Ці люди можуть переживати водночас з професійною і вікову кризу, що несе негативні наслідки для психологічного здоров'я: зниження рівня задоволеності життям, відчуття безпеки, впевненості, появу соціальних страхів, відмову від будь-якої активності та дій.

1.1.2. Безробіття як чинник виникнення життєвої та професійної кризи особистості

Ситуація безробіття має психотравмуючий вплив, є джерелом постійного стресу, тому вивчення питання психологічного впливу ситуації безробіття на особистість – це актуальне теоретичне і практичне завдання, яке стоїть перед психологами і соціальними працівниками. В психології праці безробіття розглядається як феномен трудового життя і кризовий етап професійного шляху суб'єкта праці.

Більшість вітчизняних (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Ф. Василюк, Т.М. Титаренко), які вивчають розвиток особистості протягом життєвого шляху, вважають, що розмірковувати про кризу розвитку можна тільки тоді, коли вона виступає передумовою та основою особистісних змін. До числа цих змін відносять зміни в образі "Я", структурі самоідентифікації, перебудові особистісних смислів, ціннісних орієнтацій, вирішення внутрішньособистісних суперечностей, формування нових форм поведінки. При цьому характер змін може бути як позитивним (конструктивним), так і негативним. Р.А. Ахмеров визначає кризу як "кризу життя, критичний момент життєвого шляху... коли воля є безсилою перед обличчям подій, які охоплюють найважливіші життєві відносини людини(не в даний момент, а в перспективі реалізації життєвого задуму)" [7, с.1]. Т.М. Титаренко визначає кризу як конфлікт між актуальним, сьогоdnішнім напрямом життєвого шляху та майбутньою магістральною лінією, головною життєвою траєкторією [104]. Р.А. Ахмеров запропонував класифікацію так званих бібліографічних криз, яка становить інтерес для нашого дослідження. По-перше, *криза нереалізованості*, що виникає, коли в

картині життєвого шляху особистості майже відсутні реалізовані зв'язки подій життя. Це переживання такого змісту: "Моя життєва програма не виконання", "Мені не поталанило", людина не бачить або недооцінює своїх досягнень, успіхів. Подібну кризу може викликати нове соціальне середовище, де людина опинилася, яке вона цінує, і де не цінують її досвід, кваліфікацію, підготовку. По-друге, *криза спустошеності*, яка виникає, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості не досить чітко репрезентовані актуальні зв'язки, що ведуть від минулого і сучасного в майбутнє. І незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність в собі на даний момент важливих, значущих досягнень, в неї переважає думка про себе, як про випадену кимось сигарету, тобто у неї немає конкретних цілей, які б були цінні для неї в майбутньому. Причиною такого стану може бути певна душевна втома після довготривалої важкої роботи, досягнення високого рівня професіоналізму. По-третє, *криза безперспективності*, що виникає за ситуації, коли у свідомості особистості відсутні чіткі уявлення про потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє. Це переживання такого змісту: "Майбутнього в мене не має", "Усе в житті погано" та інші. Людина має і досягнення, і активність, і цінні особистісні якості, але вона не може створити повну життєву програму, не бачить шляхів самовизначення. Р.А. Ахмеров підкреслює, що згадані типи криз можуть зустрічатись у різних варіантах: спустошеність+безперспективність, нереалізованість+спустошеність + безперспективність.

На існування криз у процесі професійного становлення вказують Л.І. Анциферова ⁵, Е.Ф. Зеєр, Є.О. Клімов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжніков, А.Р. Фонарьов та ін. [29; 39; 62; 81]. А. Осницький і Т. Чуйкова у своїх дослідженнях встановили, що ситуація втрати роботи для

⁵ Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита//Психологический журнал. – 1994. Т.15.–№1.–С.3-17.

більшості людей пов'язана з переживанням кризових станів, обумовлених вимушеною деформацією стилю життя, його ціннісних орієнтацій⁶.

А.К.Маркова підкреслює, що кризи можуть відбуватися впродовж всього життя. Професійні кризи, як вона вважає, виникають на зіткненні окремих періодів, наприклад, на етапі переходу на нову посаду всередині професії, при перекваліфікації. Кризи також можуть бути викликані внутрішніми причинами. Такі кризи виникають тоді, коли "старе" в професійній праці вже не задовольняє, а "нове" ще не знайдене. Наступна ймовірна причина виникнення кризи: творчі знахідки працівника зустрічають зовнішній супротив у професійному середовищі (з боку колективу чи керівництва) [62, с. 108]. Ці кризи часто протікають непомітно, але перебудова окремих смислових структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція професійної позиції, – ведуть до змін взаємовідносин з оточуючими людьми, до зміни способів виконання діяльності, а в окремих випадках – і до зміни професії.

Цікаву точку зору на професійну кризу висловив А.Р. Фонарьов. Він вважає, що криза є певною індивідно особистісною формою психологічної регуляції діяльності, після якої людина може піднятися до особистісної форми регуляції (що означає прогрес в розвитку), чи може повернутися до індивідної форми регуляції (що свідчить про регрес у розвитку). Але в обох випадках виникає нова ціннісна система, за посередництвом якої можна відновити цілісність особистості і набути смисл життя.

До числа узагальнюючих досліджень в цій області можна віднести роботи **М.А. Бендюкова**⁷, який розробив *концепцію і стадіальну модель професійної кризи у безробітних* та дослідження **А.Н. Дьоміна**, який розглядав *безробіття як індивідуальну кризу зайнятості*. Базовою

⁶ Осницький А.К. Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы//Вопросы психологии.– 1991.– №1. – С.92-104.

⁷ М.А.Бендюков Стадиальная модель ненормативного профессионально-обусловленного кризиса занятости//Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – Том 9. – №47. – С.149-154.

типологією криз розвитку особистості виступає їх поділ на **нормативні та ненормативні кризи**.

Нормативні кризи розвитку обумовлені логікою характеру самого розвитку, тобто виступають наслідком закономірних біологічних та соціальних факторів або історичних особливостей, характерних для всієї вікової категорії.

Ненормативні кризи розвитку прийнято розглядати як наслідок випадкових, непередбачуваних або наднормативних подій. Виділення цього типу криз обумовлене розумінням того, що "природний", нормативний розвиток у будь-який момент може бути порушений виникненням незакономірної життєвої ситуації, яка ставитиме до людини вимоги, що перевищуватимуть його адаптивний потенціал. Професійно-обумовлені кризи у вітчизняній традиції прийнято розглядати як особливий тип криз розвитку, обумовлених професійним становленням особистості.

Симанюк Е.Е. пропонує наступне визначення: "Під кризами професійного становлення особистості ми будемо розуміти нетривалі за часом періоди перебудови професійної свідомості, які супроводжуються зміною вектору професійного розвитку" [101]. Так як і загальні кризи розвитку, професійно-обумовлені кризи поділяються на нормативні і ненормативні.

Нормативні професійно-обумовлені кризи супроводжують перехід від однієї стадії професійного розвитку до іншої і логічно обумовлені процесом професіоналізації особистості.

Класифікацію криз цього типу запропонував Е.Ф. Зеєр. До їх числа відносяться:

- криза навчально-професійної орієнтації;
- криза ревізії і корекції професійного вибору;
- криза професійних експектацій;
- криза професійного росту;
- криза професійної кар'єри;

- криза нереалізованих можливостей (криза соціально-професійної самореалізації);
- криза виходу з професійного життя;
- криза соціально-психологічної адекватності (після виходу на пенсію).

Більш за все цікавими у відповідності до поставленої проблеми є:

Криза професійних експектацій викликається невідповідністю професійної діяльності тим очікуванням, які мав претендент на посаду. Переживання цієї кризи виявляється у незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами та заробітною платою. Можливі два варіанта вирішення кризи:

- 1) *конструктивний*: активізація професійних зусиль щодо найскорішої адаптації та надбання досвіду роботи;
- 2) *деструктивний*: звільнення, зміна спеціальності, неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання професійних функцій.

Криза професійного росту – динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреба у самоствердженні викликають протест, незадоволеність професійним життям. Свідомо чи несвідомо особистість починає потребувати подальшого професійного росту. При відсутності перспектив професійного росту особистість відчуває дискомфорт, психічну напругу, з'являються думки про можливість звільнення, про зміну професії. Кризу професійного росту може тимчасово компенсувати різного роду непрофесійними видами діяльності, побутовими турботами або ж кардинальним рішенням піти з професії. Але навряд чи таке вирішення кризи можна вважати продуктивним.

Криза професійної кар'єри – в багатьох випадках якісне і високопродуктивне виконання діяльності приводить до того, що особистість "переростає" свою професію. Посилюється незадоволеність собою, своїм професійним положенням. Сформована до цього часу професійна самосвідомість підказує альтернативні сценарії подальшої кар'єри, і не

обов'язково в межах своєї професії. Протиріччя між бажаною кар'єрою та її реальними перспективами приводять до розвитку кризи.

Криза нереалізованих можливостей, чи точніше, криза соціально-професійної самоактуалізації – це ситуація, коли людина займається тим, що не приносить їй більше задоволення. Продуктивний вихід з такої ситуації – це новаторство, стрімка кар'єра, соціальна та професійна наднормативна активність.

Е.Ф.Зеєр також виділяє *основні фактори криз професійного становлення*:

- підвищена активність внаслідок незадоволення своїм професійним положенням, соціальним статусом;
- соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд);
- вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром "емоційного вигорання");
- призначення на нову посаду (а також участь у конкурсах на заміщення вакантних посад, в атестаціях);
- заглибленість у професійну діяльність. Іншими словами трудоголізм, одержимість роботою як засобом досягнення успіху і визнання;
- конфліктність, агресивність, як особистісні риси, порушення професійної етики;
- зміни в життєдіяльності (зміна міста проживання, перерва в роботі, "службовий роман").

Кризи часто супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня компетентності і професійної безпорадності.

Ненормативні професійно-обумовлені кризи. Ці кризи не пов'язані з логікою професіоналізації, і виступають наслідком випадкових, непередбачуваних або наднормативних подій або ситуацій. Вони не мають чіткого хронологічного або часового параметру і виникають в результаті збігу сприятливих та несприятливих обставин. Час їх настання, життєві

обставини, сценарії, учасники кризи є випадковими. Виходячи з даного розуміння, Е.Е. Симанюк виділила дві ненормативні кризи:

- *кризи, викликані випадковими подіями*, що порушують траєкторію професійного розвитку;
- *кризи самоактуалізації* (наднормативні кризи професійного становлення), породжені наднормативною активністю особистості, коли людина переростає можливості розвитку в межах даної професійної діяльності.

Втрата роботи належить до особливого типу ненормативної професійно-обумовленої кризи зайнятості. Можна виділити три різновиди ненормативних криз зайнятості в залежності від змісту критичної ситуації. ***Криза втрати роботи*** – розповсюджена риса сучасного ринку праці, що виникає внаслідок змін в механізмі попиту-пропозиції, економічних трансформацій. Якщо безробітна людина не має засобів до існування, то створюється критична ситуація, яка викликає ненормативну кризу втрати роботи. Виникнення ненормативної ***кризи невідповідності кваліфікації*** обумовлене впровадженням нових технологій, оновленням функцій працівників в межах своїх посад та, як наслідок, необхідністю оволодіти новими знаннями, вміннями, навичками та іншими особливостями, пов'язаними зі специфікою професійної діяльності та вимогами компанії-роботодавця. В даному випадку критична ситуація описується наступним чином: робочі місця або посади існують, і працівники можуть їх займати, проте до них ставляться підвищені та додаткові вимоги. В результаті невідповідності останнім працівники або втрачають свої робочі місця або не можуть їх отримати. Це призводить до виникнення кризової ситуації, яка потребує прикладання як фізичних так і фінансових зусиль з боку особистості. На перший погляд, ця криза може стосуватися більшої частини людей зрілого віку, для яких є характерними низька мобільність та страх інновацій. Але звичайно, є винятки, коли компанія цінує вклад своїх працівників-старожилів і залишає за ними право самостійно приймати

рішення про завершення трудової діяльності. Ненормативна **криза втрати професії** виникає, на нашу думку, через зникнення деяких професій під впливом технологічних інновацій, популярності сфери торгівлі та обслуговування, фінансової сфери, і появи на цій основі нових професій (наприклад, веб-дизайнер, event-менеджер, мерчендайзер, девелопер, коучер, копірайтер, джоббер, андеррайтер, хостес, трейдер, pr-менеджер).

Загальна стадіальна модель розвитку кризи зайнятості **М.А. Бендюкова** представлена у вигляді схеми (див. рис. 1.1.).

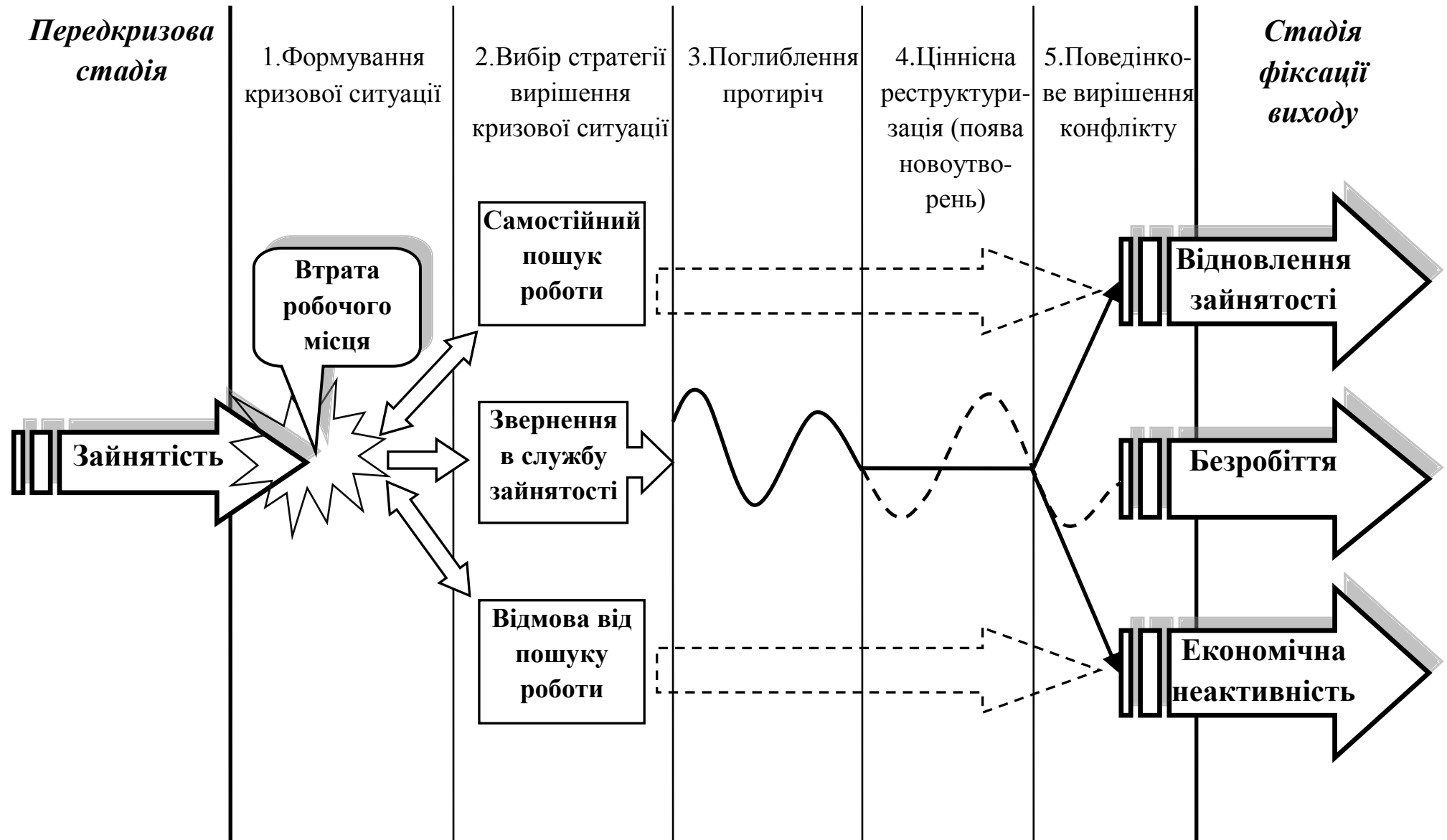


Рис. 1.1. Стадіальна модель розвитку кризи зайнятості за М.А. Бендюковим

Передкризова стадія ненормативної кризи зайнятості переживається зайнятими індивідами по-перше, як стан тривоги і невпевненості, тому що вони не застраховані від майбутнього безробіття, по-друге, переживання можливої втрати свого робочого місця в період повідомлення про можливе скорочення. У випадку якщо психологічні, професійні чи соціальні ресурси допомагають подолати кризові явища, то перехід працівника на інше місце роботи відбувається фактично без втрати статусу зайнятості. Якщо кризова ситуація розвивається таким чином, що настає реальна втрата роботи, то криза зайнятості переходить у свою актуальну стадію.

Стадія актуальної ненормативної кризи зайнятості характеризується втратою роботи та безробіттям. Вона включає декілька етапів розвитку кризи.

Стадія 1. "Формування кризової ситуації".

Кризова ситуація зайнятості, викликана ненормативними подіями, виникає поступово, оскільки порядок розторгнення трудового договору за різним підґрунтям є неоднаковий.

Стадія 2. "Вибір стратегії вирішення кризової ситуації".

Ситуація втрати роботи ставить людину перед вибором продовження свого професійного шляху. Як віднестись до того, що сталося? Чи шукати роботу за професією? Які дії та кроки необхідно для цього зробити? На практиці багатоманітність стратегій поведінки в ситуації безробіття може бути представлене трьома напрямками: самостійний пошук роботи, звернення за допомогою до спеціалістів служби зайнятості і відмова від пошуку підходящої роботи.

Стадія 3. "Поглиблення протиріч".

Зміни, що відбуваються у свідомості людини, детально описує австрійський фахівець **Л.Е. Пельцман** у своїй теорії розвитку специфічних стресових станів при втраті роботи, і визначаються вони суперечливим співвідношенням наявних потреб та обмежених можливостей для їх задоволення. Якщо людина, що втратила роботу швидко (протягом двох-

трьох тижнів) не досягає стабільного статусу зайнятості (відновлення своєї зайнятості або економічна неактивність) відбувається перехід на наступну стадію.

Стадія 4. "Ціннісна реструктуризація (поява новоутворень)".

Накопичення зовнішніх та внутрішніх протиріч в житті безробітного приводить до оцінки своєї професійної затребуваності і соціального положення у суспільстві. Результатом цієї стадії стає поява психічних новоутворень (в першу чергу, у сфері міжособистісних стосунків, ціннісно-мотиваційній сфері) як результат переживання кризи своєї зайнятості.

Стадія 5. "Поведінкове вирішення конфлікту".

На цій стадії кризи ціннісно-смилова реструктуризація повинна виявлятися у поведінці безробітного. Тут можливі три варіанти розвитку подій:

- позитивна смылова переорієнтація – людина змінює свої вимоги до робочого місця в бік відповідності вимогам роботодавця; виявляє високу готовність та активність в отриманні нової професії;

- смыловтрата в професійній сфері, для якої характерні депресія, апатія, зниження економічної активності. Пошук роботи повністю припиняється. Спостерігається споживацьке відношення до служби зайнятості як до основного джерела отримання засобів для існування.

- ціннісна реструктуризація не проходить і людина повертається на стадію "Поглиблення протиріч".

Стадія фіксації виходу ненормативної кризи зайнятості.

На цій стадії простежуються такі закономірності: 1) при позитивній смыловій переорієнтації відбувається відновлення трудової зайнятості (працевлаштування); 2) при смылоутраті в трудовій сфері людина відмовляється від участі в активних програмах служби зайнятості: професійному навчанні, перенавчанні, підвищенні кваліфікації; 3) при відсутності ціннісно-смылової реструктуризації спостерігається подальше поглиблення протиріч, яке супроводжується наростанням негативної

симптоматики в емоційній сфері (в основному депресивної, психастенічної та іпохондричної).

З вищесказаного можна зробити висновок, що стадіальна модель М.А. Бендюкова, що описує безробіття як особливу ненормативну професійно-зумовлену кризу, відповідає сучасним уявленням про ринок праці та емпіричним дослідженням в галузі психології праці, що стосуються вивчення різних аспектів переживання особистістю ситуації втрати роботи.

Ще один дослідник, для пояснення психологічної природи стресових подій та протиріч, з якими людині доводиться систематично зустрічатися у своїй кар'єрі та життєвому шляху, **А. Н. Дьомін** використовує поняття *"індивідуальна криза зайнятості"* (ІКЗ) [24]. Зміст якого він пояснює як процес руйнування, деформації, перебудови важливих для особистості зв'язків з інститутом трудової зайнятості, які викликані зовнішніми чинниками або ініційовані самою людиною, супроводжуються змінами в її соціальному, матеріальному та професійному статусі, погіршенням психологічного благополуччя, що ставить підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості і вимагає долаючої поведінки з її боку. Під інститутом трудової зайнятості розуміють сукупність зразків поведінки, правил, звичок, які склалися в даній сфері і мають відповідні організаційні форми. Наявність зв'язків з цією структурою вказує на включеність людини в реалізацію певних стандартів та зразків поведінки, що забезпечує їй задоволення власних потреб та інтересів. Руйнування або деформація цих зв'язків через втрату роботи або загрозу залишитися без неї, невиплати заробітної плати тощо призводить до індивідуальної кризи зайнятості. А.Н. Дьомін використовує термін "криза", оскільки загальним моментом в психологічному розумінні кризи виступає зміна звичного перебігу життєвих подій в результаті зовнішніх або внутрішніх протиріч, яка супроводжується хворобливими переживаннями, суттєвою перебудовою внутрішнього світу та поведінки. Використання поняття "індивідуальна", на нашу думку, є дуже вдалим, оскільки використовується для того, щоб зафіксувати протікання

кризи на рівні окремої людини та уникнути ототожнення з кризами на глобальному, національному, регіональному та інших рівнях організації суспільства – ними традиційно займаються економісти та соціологи.

Особливості ІКЗ можна простежити на основі зв'язків з близькими йому поняттями. З одного боку, ІКЗ має схожість з так званими рольовими переходами, які відбуваються у сфері зайнятості. **Н. Шлосберг** виділяє чотири основні переходи: первинний вхід на ринок праці; перехід між організаціями, посадами; вихід (тимчасове відсторонення від роботи, зміна кар'єри); спроби повернутися на ринок праці у випадку безробіття [79]. Звичайно, що не будь-який рольовий перехід буде сприйматися як криза, існують довгоочікувані та бажані переходи. З іншого боку, ІКЗ має схожість з кризами професійного становлення, але не може бути тотожна з ними. Останні визначаються Зеєром, як різка зміна напрямку професійного розвитку особистості, перебіг якої відбувається без яскраво виражених перетворень професійної поведінки [29]. У зарубіжних теоріях безробіття розглядається не з точки зору професійного розвитку особистості, а в більш широкому змісті – як виключення з інституту оплачуваної зайнятості, що веде до деформації соціального та матеріального статусів, персональної та соціальної ідентичності, тимчасової структури життя і т.д., або, навпаки як результат включення в соціальний інститут безробіття з його специфічними умовами і формами організації життя. Долаючи безробіття, людина реалізує особливі види пошукової активності, які не мають прямого відношення до професії; вона прагне до соціальної інтеграції, яка не може зводитись до професійної діяльності.

З вищенаведеного можна зробити висновок, що поняття ІКЗ має міждисциплінарний статус, оскільки знаходиться на перетині предметних областей психології особистості, економічної психології, психології праці, психології розвитку. Завдяки цьому дане поняття, з одного боку, дозволяє коректно вивчати несприятливі психологічні наслідки соціально-економічних процесів, які відбуваються у сфері зайнятості, а з іншого – дає

можливість більш диференційовано розглянути структуру життєвого шляху особистості сучасної людини.

Для аналізу наявності кризи в особистості можна використати, наприклад, функціональну модель М.Яходи [82], в якій йде мова про порушення фінансових, темпоральних, міжособистісних, соціальних зв'язків. Можна, звичайно, використати й інші моделі, головне, щоб вони фіксували протиріччя між бажаннями або звичною поведінкою людини та новими формами її зайнятості. Якщо таке протиріччя відсутнє, тоді і кризи немає. Для підтвердження даної думки наведемо приклад ситуацію, коли людина втратила роботу, яка не приносила їй достатнього доходу, не задовольняла в міжособистісному плані і шкодила соціальному статусу.

Психологічними симптомами кризи виступає зниження самооцінки, задоволеності життям, оптимізму, впевненості в собі, підвищення емоційної напруги, депресивності, фрустрованості, невизначеності життєвої перспективи, сумніви стосовно свого майбутнього в цілому та кар'єри зокрема, втрата сенсу життя та інші негативні зміни в психологічному самопочутті особистості. З цього випливає, що перелічені симптоми є наслідком порушення зв'язків особистості з інститутом зайнятості.

Динаміка кризи включає три аспекти. По-перше, це тривалість, тобто як довго триває розузгодження між бажаним та наявним. Цей параметр описаний в процесуальних моделях безробіття. По-друге, динаміка включає певні стадії розвитку кризи, що чітко виявляється у стадіальній моделі професійної кризи М.А. Бендюкова. До ІКЗ можна також застосувати ідею Л.С. Виготського про наявність передкритичної, власне критичної та посткритичної фаз у віковій кризі. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною й об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку (наприклад, підвищення навантаження у виконанні працівником посадових обов'язків без зміни розміру заробітної плати і, як наслідок, зростання у нього відчуття несправедливості, своєї меншовартості); у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в

поведінці й діяльності (у випадку негативного результату переговорів із керівництвом щодо підвищення заробітної плати працівник може почати безвідповідально ставитися до своїх обов'язків, бути незадоволеним роботою, проявляти агресію, конфліктність); у посткритичній його розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку (працівник або знаходить позитивні сторони своєї діяльності або починає шукати нову роботу). І третій аспект динаміки кризи пов'язаний з послідовністю статусних змін та негативних психологічних симптомів. В одних випадках, статусні зміни передують або співпадають по часу з негативними оцінками та переживаннями, в інших – вони можуть бути результатом накопичення відповідних очікувань та переживань. В цьому контексті доцільно навести приклад очікування звільнення або іншої зміни в кар'єрі.

Фактори та способи подолання ІКЗ характеризують змістовний компонент її проходження (динаміку). Втрата роботи, доходу, перехід в іншу організацію вимагають від особистості будувати нові соціальні стосунки і перетворювати несприятливі соціальні умови або саму себе. Варіанти вибору особистістю стратегій подолання своєї кризи зайнятості будуть розглядатися та вивчатися в межах нашої роботи.

Такі дослідники як **М.Фьюгейт, Киницкі, Б. Ешфорт** [129; 130] для вивчення психологічного механізму подолання кризових ситуацій на ринку праці використовують поняття "здатність до зайнятості", яка полягає у виявленні та реалізації кар'єрних можливостей і виступає комбінацією кар'єрної ідентичності, особистісної адаптивності, соціального та людського капіталу (мережа соціальних зв'язків, освіта, професійний досвід). Тому критерії подолання ІКЗ в цілому відповідають критеріям успішного подолання життєвих труднощів. Традиційно до них відносять відновлення або покращення соціального положення, вирішення конфліктної ситуації, відповідність поведінки найближчому оточенню, соціальним нормам, підтримка позитивної самооцінки, зменшення рівня стресу, збереження фізичного та психічного здоров'я та інші показники. У випадку з ІКЗ критерії

подолання доцільно об'єднати у три групи: 1) досягнуті статуси (соціальний, матеріальний, професійно-кваліфікаційний); 2) рівень психологічного благополуччя; 3) стан фізичного здоров'я. Порівняння даних критеріїв з реальними результатами дозволяє говорити про конструктивне чи деструктивне подолання ІКЗ.

До обставин, які на нашу думку, погіршують протікання кризи належать характеристики ринку праці (дефіцит робочих місць; низька заробітна плата, яку пропонують роботодавці тощо), фінансовий стан підприємств, суспільні стереотипи (расові, гендерні, вікові), соціально-демографічні та психологічні особливості людини тощо.

Отже, теоретичний аналіз досліджуваної теми дав можливість визначити безробіття як кризову подію в професійному розвитку та життєвому шляху особистості. Професійні кризи у безробітних розуміються нами як психічні стани, які супроводжуються розбалансуванням, дезорганізацією, втратою зв'язків суб'єкта з професійним середовищем або трудовою діяльністю, ініціюються ззовні або самою особистістю, характеризуються змінами у її психологічному благополуччі, нерідко у соціальному, професійному і матеріальному статусі, супроводжуються психічною напруженістю і переживаннями. Виявлені на теоретичному рівні ознаки кризи дозволяють емпірично дослідити її аспекти.

1.2. Особливості копінг-поведінки у ситуації безробіття

1.2.1. Основні підходи до розуміння поняття "копінг" у психологічній літературі

Сьогодні фахівці багатьох галузей і наукових напрямів психологічної науки залучені в розробку фундаментальних і прикладних проблем психології копінг-поведінки як міждисциплінарної галузі, що вивчає явища регуляції і саморегуляції поведінки суб'єкта, особистісний розвиток, благополуччя, здоров'я, ресурси і продуктивність людини. Цінність даного наукового напрямку полягає в тому, що його дослідження тісно пов'язані з

практикою надання психологічної допомоги людям, що потрапили у складну життєву ситуацію. Ідеї ці не нові, вони розроблялися в руслі психоаналітичного розуміння механізмів психологічного захисту особистості (З. Фрейд, А. Фрейд).

У психологічній літературі використовується низка термінів: *копінг*, *копінгові дії*, *копінг-стратегії*, *копінгові стилі*, *копінг-поведінка*, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації [4]. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є важкою для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні такої ситуації залежить передусім від самої людини. Якщо вона не володіє цим видом поведінки, можливе настання несприятливих наслідків для її діяльності, здоров'я і благополуччя. Не випадково досліджувати копінг або подолання (у термінології Л. І. Анциферової) першими почали клінічні психологи (Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін та ін), в тому числі і в Росії (Н. Сирота, В. Ялтонський, І. Нікольська, Р. Грановська).

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує наступні положення:

- 1) людині характерний інстинкт подолання (Е. Фромм, 1992), однією з форм якого виступає пошукова активність (Аршавський, Ротенберг, 1976);
- 2) на вибір способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо. Згідно даного положення, ті складні ситуації, що виникають на життєвому шляху людини, будуть мати не тільки зовнішні (середовищні), але й внутрішні (особистісні) передумови;

- 3) стратегії копінг-поведінки у складних ситуаціях будуть залежати від рівня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона вирішує труднощі.

Роботи, присвячені вивченню копінг-поведінки, з'явилися у зарубіжній психології у другій половині XX століття. Поняття "*копінг*" походить від англійського "*cope*" (*переборювати*). Німецькі вчені Х. Вебер, Г. Хайнес, описуючи копінг-поведінку, використовували термін "*bewältigung*" (*подолання*). Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [74, с.21]. Копінг реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Копінг-стратегії (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу. Стиль копінг-поведінки є досить стійкою особистісною характеристикою (подібною до когнітивного стилю), активне становлення якої припадає на підлітковий вік.

Вперше термін "копінг" з'явився у психологічній літературі у 1962 році при дослідженні **Л. Мерфі** способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку⁸. Він зазначав, що до способів подолання відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації. У межах когнітивного підходу він дає визначення копіngu – це "*деяка спроба створити нову ситуацію: або загрозову, або небезпечну, або радісну*". Отже, виходячи із цього твердження, термін "копінг" визначає прагнення індивіда вирішити певну проблему.

На думку **А. Маслоу**, *копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу* [59]. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність

⁸ Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учебное пособие. – Казань, 2003. – 98с.

усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з "Я-концепцією", локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці.

Основоположники копіngu – **Р. Лазарус та С. Фолкман**, ввели це поняття в межах транзактної моделі стресу. Згідно цієї моделі, стрес та емоції, які при цьому переживаються, виступають результатом взаємодії середовищних процесів та особистості. Тому *копінг-стратегії* вони називають *"стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем"*⁹. Р. Лазарус у своїй книзі "Psychological Stress and Coping Process" ("Психологічний стрес і процес його подолання") звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу.

Поняття "копінг" інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях **Н. Хаан**, де копінг трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копіngu передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому

⁹ Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс]// Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості [70]. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники ототожнювали копінг із його результатом.

Представники другого підходу **А. Біллінгс** і **Р. Моос** зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації [27]. Виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1. *Копінг, спрямований на оцінку, (active-cognitive coping)* – подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивна переоцінка та ін.
2. *Копінг, спрямований на проблему, (active-behavioral coping)* – подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.
3. *Копінг, спрямований на емоції, (avoidance)* – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати емоційну рівновагу.

Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес. Але, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, цей підхід теж не знайшов великої підтримки серед дослідників.

Автори третього підходу, **Р. Лазарус** і **С. Фолкман** розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання стресової ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Процес копіngu може бути представлений у вигляді

декількох етапів (див. рис. 1.2.). З самого початку індивід оцінює для себе деяку ситуацію. Первинна оцінка стресового впливу полягає у відповіді на питання: "Що означає ця ситуація для мене особисто?". І це може викликати почуття тривоги та фрустрації через свою нездатність впоратися зі стресором, що змушує зайняти захисну позицію. Дану реакцію Р. Лазарус назвав "періодом шоку", коли індивід накопичує сили для майбутніх дій. Наступний етап – "захисне відсмикування" (protective withdrawal) – може як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй. Вторинна оцінка стресового впливу вважається основною і виявляється у відповіді на питання: "Що я можу зробити у даній ситуації?". При цьому людина оцінює власні ресурси та особистісні фактори: емоційну стабільність, вміння ставити цілі і бачити смисл в тому, що робиш, стан в момент стресу, наявність соціальної підтримки. З усього вищесказаного випливає, що успішність когнітивної оцінки буде залежати від впевненості людини в своїй здатності контролювати оточуюче її середовище, вміння регулювати свої почуття та переживання, можливості застосовувати свій минулий досвід для вирішення проблемної ситуації та впевненості у підтримці інших людей [4]. Головним результатом когнітивного оцінювання виступає висновок людини – контролює вона ситуацію (може її змінити) або ні. В першому випадку, людина обиратиме конструктивні стратегії подолання.

З цього випливає, що структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресової ситуації, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій. Часто важкі наслідки стресу виступають результатом розузгодженості між реальною складністю неприємної події та суб'єктивною оцінкою її значимості.

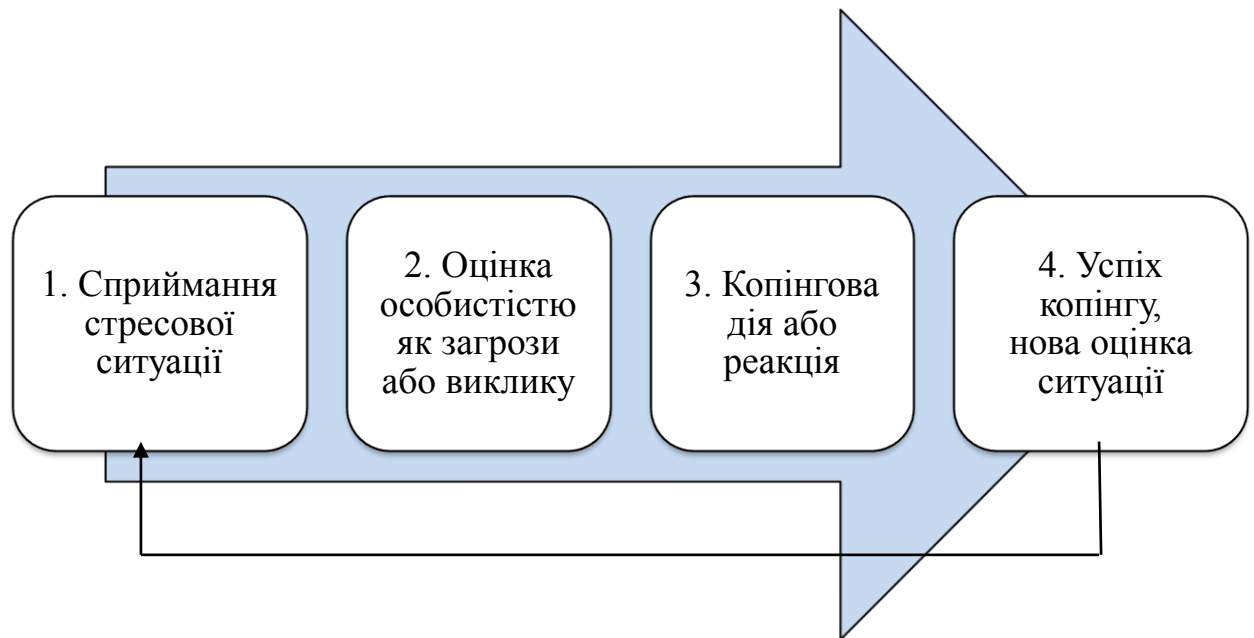


Рис.1.2. Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом

Ці автори виділяють п'ять основних завдань копіngu як особливої адаптивної поведінки: 1) мінімізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення активності; 2) терпіння, пристосування, регулювання або перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримка позитивного "образу Я", впевненості у своїх силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) сприяння встановленню та збереженню достатньо тісних взаємозв'язків з іншими людьми (1984).

А. Бандура переконаний, що людина може себе уявити в будь-якому емоційному стані. Автор вважає, що стрес і тривога зростають тоді, коли індивід не вірить, що йому під силу впоратися з проблемами, які наближаються. Власна оцінка вміння вирішувати певні життєві негаразди спирається на попередній досвід поведінки у схожих ситуаціях, вірі в себе, соціальній підтримці людей, самовпевненості і ризикованості (Holroyd K., Lazarus R., 1982).

Зараз в західній науці активно розвивається напрямок досліджень копінг-поведінки для вирішення конкретних проблем – прикладна галузь науки. Наприклад, **Р. Бріант** з колегами вивчали копінг-поведінку у людей з травмою мозку. **К. Хоней, М. Морган і П. Беннет** досліджували вагітних жінок у період вагітності та через деякий час після пологів. **М. Аншел і**

Д.Андерсон копінг-стилі поведінки у спортсменів. **Д. Коннор-Сміт** з Америки і **Е. Калвет** з Іспанії у своєму крос-культурному дослідженні знайшли відмінності у стилях копіngu студентів з їхніх країн.

З початку 90-х років ХХ століття вивчення копінг-поведінки стає областю наукових досліджень вітчизняних психологів. У центрі уваги дослідження психології копінг-поведінки знаходиться "человек "совладающий", т. е. самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий "в ладу с самим собой" творец, а не продукт собственной биографии"¹⁰. При цьому "ціна" долаючих зусиль детермінована життєвими цінностями і смислами, моральністю, свободою вибору, інтелектуально-творчими і психоемоційними ресурсами, навіть у найважчих життєвих ситуаціях, таких як важка хвороба, втрата близьких, травма, катастрофа. У вітчизняній психології копінг-поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить від двох факторів: особистості суб'єкта та реальної ситуації і може виявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості. На думку **С. Нартової-Бочавер**, копінг – це процес, що розгортається в часі, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний динамічний взаємозв'язок, впливаючи один на одного¹¹. Психологічне значення копіngu полягає в тому, щоб ефективніше адаптувати людину до вимог складної життєвої ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, ослабити чи пом'якшити ці вимоги. Основні завдання копіngu – забезпечення та підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості. Для цього необхідне усвідомлення ситуації та способів ефективної взаємодії з нею, а також вміння вчасно їх застосовувати у поведінці.

¹⁰ Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.

¹¹ Шагарова В.И. Стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы//Актуальные проблемы психологии: Сборник научных трудов/Под общ. ред. Л.И.Дементий.–Омск: Омск. гос. ун-т, 2002.– С.47-55.

Головною відмінною ознакою долаючої поведінки виступають її суб'єктивні характеристики. **Е.А. Сергієнко** справедливо відмічає, що дослідження суб'єкта відкриває можливість вивчати поведінку, діяльність, як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і активною побудовою моделі оточуючого світу¹².

До критеріїв подолання як поведінки суб'єкта належить, перш за все, *усвідомленість* (відмінність від реактивної та захисної поведінки). Поняття *вибору* людиною способу дій в ситуації стресу виступає першочерговим для розуміння усвідомленості долаючої поведінки. До інших критеріїв подолання відносять: *цілеспрямованість*; *контрольованість* (можливість побороти, перетворити або адаптуватися до складної ситуації); нерозривний зв'язок зі стресовою ситуацією і спрямованість на неї – *адекватність* ситуації і моменту часу (своєчасність); регуляція рівня стресу; *значимість* наслідків вибору даної поведінки для психологічного *благополуччя* суб'єкта; *соціально-психологічна обумовленість* подолання (приналежність як до індивідуального, так і групового суб'єкта); можливість *навчання* даних поведінці, підготовки перед життєвими труднощами.

Копінг-поведінка виступає не пасивним відображенням якостей особистості і особливостей життєвої ситуації, з якою зустрілася людина, а "дзеркалом" її суб'єктивної активності. Подолання або *задається* людиною як суб'єктом своєї поведінки, за **К.О. Абульхановою**, особистість має "життєву здатність утримувати себе як суб'єкта свого життя" [1, с.37], або людина перетворюється в пасивну особу, яка "пливе за течією".

Вітчизняні вчені досліджували шляхи подолання стресових ситуацій не тільки здоровими людьми різних професій серед яких лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, вчителі, менеджери, але й людьми хворими на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо. У роботі **Р.К. Назирова** були описані особливості копінг-поведінки в поведінковій, когнітивній та емоційній

¹² Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение//Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. Конференции/Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. – С.64-66.

сферах у хворих невротами, лікарів-психіатрів, лікарів-інтернів та здорових людей¹³. У результаті було встановлено, що здорові люди для подолання труднощів використовували поведінкову стратегію "співробітництво", когнітивну стратегію "активне уникнення в думках", емоційну стратегію "оптимізм". Для лікарів-психіатрів і лікарів-інтернів характерне використання поведінкової стратегії "відволікання", когнітивної стратегії "проблемний аналіз", емоційної стратегії "оптимізм".

О.Н. Юрасовою були виявлені відмінності в рівні розвитку механізмів подолання у студентів-психологів і студентів-педагогів, а також їх вплив на стан нервово-психічного здоров'я, досліджено копінг-поведінку здорових людей і оцінено її вплив на професійну діяльність. Виявлено, що у студентів молодших курсів переважають копінг-стратегії "співробітництво", в поведінковій сфері – "звернення за порадою", в когнітивній сфері – "проблемний аналіз", "оптимізм" – в емоційній сфері. Всі вказані стратегії є адаптивними [20]. У студентів-педагогів старших курсів відбувалося зниження ефективності використаних стратегій, а у студентів-психологів – підвищення.

Н.А. Сирота досліджувала копінг-поведінку підлітків, що виховуються в сім'ї, в дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. В результаті дослідження було встановлено, що для підлітків, які виховуються в сім'ях, характерне використання активних поведінкових стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки; для підлітків, що виховуються в дитячому будинку характерним є використання стратегії "уникання"; підлітки з адиктивною поведінкою використовують "стратегію пошуку соціальної підтримки"[96].

В.М. Ялтонський у своєму дослідженні вивчав копінг-поведінку здорових і хворих на наркоманію підлітків. Автор відзначає, що у здорових підлітків спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових

¹³ Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5–15.

ситуаціях, тоді як у хворих на наркоманію підлітків переважає копінг-стратегія "уникання" [126].

Н.В. Родіна у своїх роботах аналізує проблему співвідношення понять "копінг-стратегії" та "захисні механізми" на прикладі менеджерів середньої ланки. Було виявлено, що існують тісні взаємозв'язки між вибором копінг-стратегій і глибинно-психологічними особливостями особистості [88].

О.І. Склень досліджував особливості копінг-стратегій у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. В роботі було встановлено кореляційний зв'язок між категорією стажу та ефективною формою копінг-поведінки. На ефективність вибору копінг-стратегії також впливає комунікативна сторона особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [97].

З аналізу вітчизняних та зарубіжних підходів до дослідження поняття "копінг" у психології випливає, що копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Тобто, копінг виступає тією змінною, яка залежить від трьох факторів – особливостей сприймання ситуації, особистісних та соціальних ресурсів. Спільним для авторів різних психологічних напрямків з вивчення природи копінг-поведінки є те, остання виступає свідомою, а не неавтоматизованою, активною, цілеспрямованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

У спробах створити струнку класифікацію копінгів дослідники виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку [84]. **Копінгові дії** (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в **копінг-стратегії** – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в **копінгові стилі**. Іноді терміни "копінгові дії" та "копінг-

стратегії" використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес.

Дослідження копінг-стратегій поки що досить розрізнені. Тому майже кожен новий дослідник при вивченні проблематики стратегій подолання стресу пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, уже докладаються зусилля з класифікації самих класифікацій. Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зустрічі з психотравмуючою ситуацією (див. рис.1.3.).

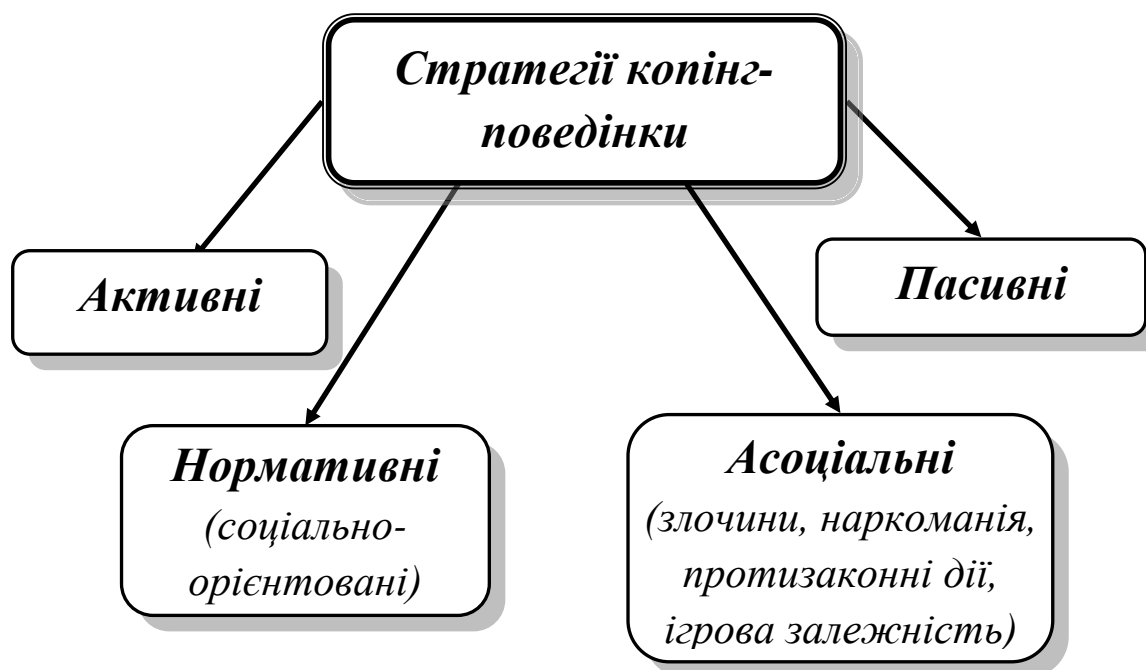
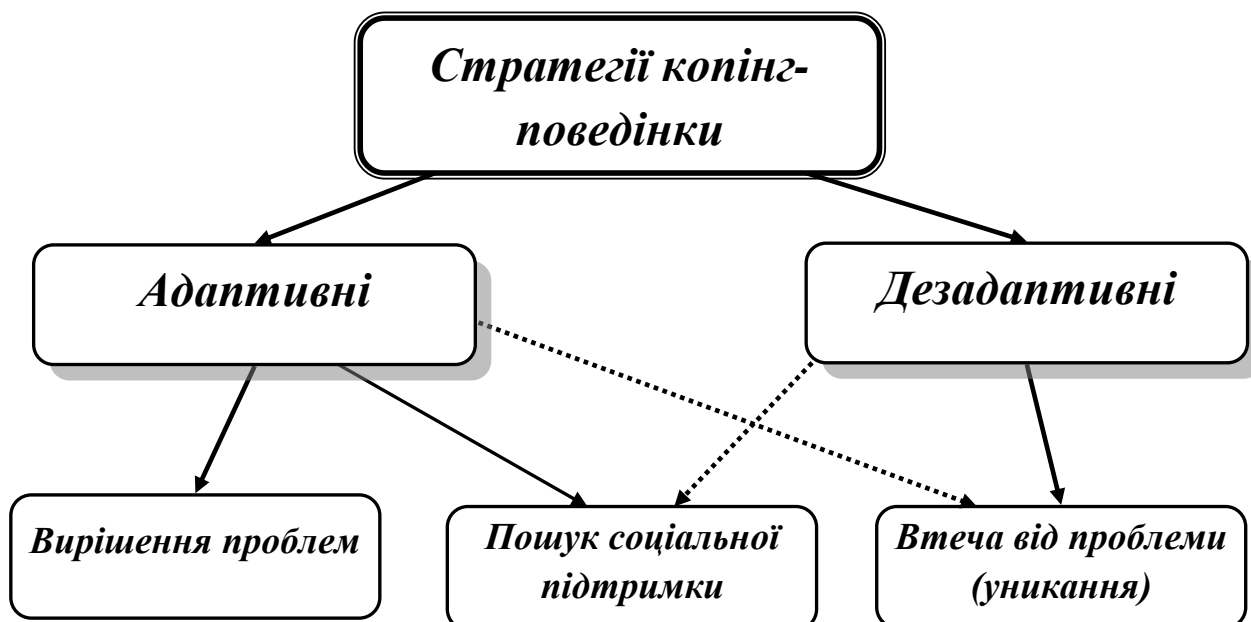


Рис.1.3. Основні стратегії копінг-поведінки

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливість до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводить намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на

активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні¹⁴. До **активних стратегій** відносять **стратегію "вирішення проблем"**, як базову копінг-стратегію, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для ефективного вирішення проблеми. А також стратегію **"пошук соціальної підтримки"**, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів тощо. **Пасивна копінг-поведінка** забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію **"уникання"**. До способів уникання можна віднести втечу у хворобу, вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання – суїцид. Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. В одних випадках людина може самостійно подолати труднощі, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, а в деяких ситуаціях вона може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки своїх дій.

А.А. Налчаджян класифікує копінг-стратегії на конструктивні та неконструктивні. До першої групи він відносить стратегії "перетворення" або "повне подолання проблемної ситуації"; "приспособлення до існуючих обставин" шляхом "вростання". До другої – стратегію "уникнення травмуючих ситуацій" [73].

Американський дослідник **С. Карвер** запропонував таку класифікацію копіngu [59]. На його думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті,

¹⁴ В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий//Психопедагогика в правоохранительных органах.– 2009.–№2(37). – С. 46-50.

які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До них він відніс наступні:

- 1) *активний копінг* – активні дії з усунення джерела стресу;
- 2) *планування* – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася;
- 3) *пошук активної соціальної підтримки* – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;
- 4) *позитивна переоцінка та зростання* – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
- 5) *прийняття* – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом.

- a) *пошук емоційної соціальної підтримки* – пошук співчуття та розуміння від оточуючих;
- b) *придушення конкуруючої діяльності* – зниження активності відносно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелі стресу;
- c) *заборона* – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це:

- a. *фокусування на емоціях та їх вираженні* – емоційне реагування у проблемній ситуації;
- b. *заперечення* – заперечення стресової події;
- c. *ментальне відчуження* – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.;
- d. *поведінкове відчуження* – відмова від вирішення ситуації.

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють три основні критерії, на основі яких вони класифікують усі копінг-стратегії (див. рис. 1.4.).

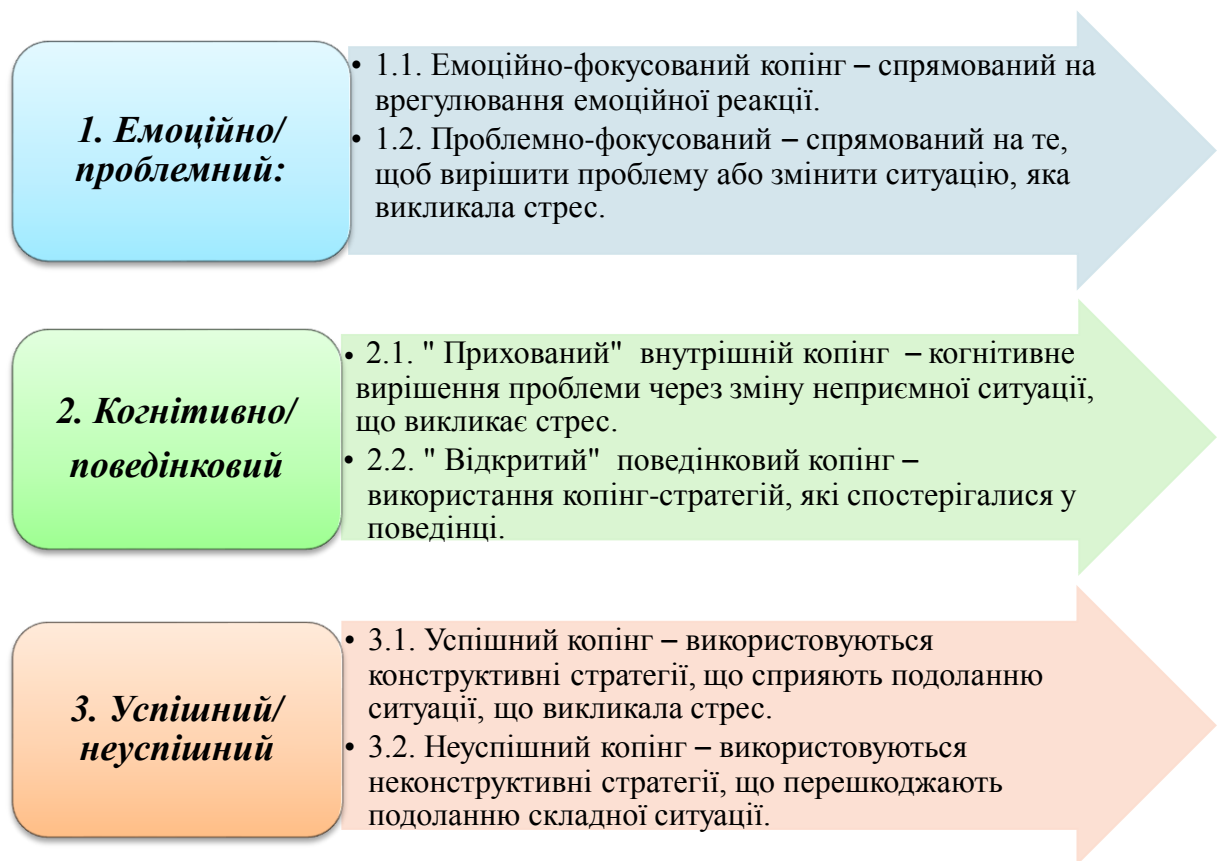


Рис. 1.4. Критерії класифікації копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолкман

Р. Лазарус та С. Фолкман вказували на те, що кожна стратегія копінгу може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у складній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даних критеріїв автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій: 1) конфронтація; 2) планомірне вирішення проблеми; 3) самоконтроль; 4) пошук соціальної підтримки; 5) позитивна переоцінка; 6) прийняття відповідальності; 7) дистанціювання; 8) уникання.

Фолкман і Лазарус виділили такі форми копінгу: 1) проблемно-орієнтований копінг, що пов'язаний зі спробами людини покращити відносини "людина-середовище" шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як діяти, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій; 2) емоційно-орієнтований копінг, який включає в себе думки і дії, які мають на

меті тимчасово знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Останній не спрямований на усунення загрозової ситуації, але дає людині відчуття полегшення на деякий час. Прикладом емоційно-орієнтованого копіngu є: уникання проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання заспокійливих засобів для того, щоб розслабитися тощо [84]. Дана класифікація, на думку Фолкман і Лазаруса, не вказує на те, що людина вдається виключно до одного типу копіngu. Кожна людина використовує комплекс прийомів і методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копіngu для того, щоб впоратися зі стресом.

Вітчизняні дослідники **І. М. Грановська** і **Р. М. Нікольська** умовно ділять копінг-стратегії на три групи [20]:

- *поведінка* – різноманітні поведінкові стратегії для зняття напруженості, обумовленої зовнішніми і внутрішніми факторами;
- *емоційна переробка* – емоційна розрядка з метою зняття напруги або з метою пошуку соціальної підтримки;
- *пізнання* – стратегії, що дозволяють нейтралізувати напруженість стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і відповідної зміни рівня її контролю. Основна критика цієї класифікації може стосуватися деякої "відірваності" від реальності у зв'язку з частковим ігноруванням значущості соціального копіngu, включеного в емоційну переробку, оскільки саме міцні соціальні зв'язки є найважливішим джерелом підтримки у важких життєвих ситуаціях.

Л.І. Анциферова, виділяє *перетворюючі* стратегії подолання. Приймавши рішення про можливість позитивної зміни ситуації, людина починає формувати її як проблему: вона визначає кінцеву і проміжні цілі, план рішення, способи досягнення мети, іноді вдається до "когнітивної репетиції". Конструктивно перетворююча стратегія життя необов'язково передбачає використання практичних дій, їх можуть замінити вербальні форми реагування. У випадку, коли ресурси і резерви виявляються майже

вичерпаними, відбувається перебудова смислової та енергетично-динамічної сфери свідомості. Людина намагається сформувати нову систему психічної саморегуляції. Серед перетворюючих стратегій виділяють наступні [27, с. 25]:

- "*порівняння, що йде вниз*", коли людина порівнює себе з людьми, що знаходяться в ще більш не вигідному становищі;
- "*порівняння, що йде вгору*", коли людина пригадує свої успіхи в інших областях;
- "*антиципуюче подолання*" та "*передбачений сум*", що дозволяє людям психологічно підготуватися до можливих випробувань.

Л.І. Анциферова виділяє *адаптаційні прийоми*, до яких відноситься позитивне пояснення неприємних і морально важких переживань. Сюди можна також віднести рольову поведінку, коли людина обирає для себе певну роль і поводить відповідно до неї. Оскільки людина повністю не утотожнює себе з цією роллю, всі можливі помилки вона відносить на рахунок обраного персонажу. Зазначена техніка дозволяє конструктивно справлятися з важкими переживаннями, коли в їх основі лежать особистісні властивості самої людини. Поширеною формою адаптаційної поведінки є ідентифікація людини з успішними у певній сфері особистостями.

Допоміжні прийоми самозбереження в складній ситуації. До таких прийомів відносяться техніки боротьби з емоційними порушеннями, викликані негативними подіями. Наприклад, втеча у важкій ситуації, яка може виявлятися не тільки в практичній, а й у психологічній формі. Серед суб'єктів втечі найчастіше зустрічаються індивіди, які пережили багато розчарувань і невдач. Маючи потрібні здібності, вони все одно відмовляються від підвищення по службі і привабливих пропозицій. Уникання всіх сумнівних ситуацій стає їх особистісною особливістю. В деяких випадках втеча може бути виправданою і конструктивною стратегією життя, однак бувають випадки, коли людина не може ні змінити проблему, ні піти від джерела небезпеки і негативних почуттів. У подібних випадках вона

вдається до стратегій, що фокусуються на емоціях, – стратегіях психологічної боротьби зі своїми негативними емоціями і болючими відчуттями. Ці прийоми неконструктивні в тому сенсі, що не усувають проблеми, але все ж вони адаптивні, оскільки полегшують психологічний стан. Неконструктивними стратегіями поведінки також є різні способи психологічного захисту, починаючи з витіснення проблеми зі свідомості, імпульсивна поведінка, емоційні зриви, агресивні реакції, не обумовлені об'єктивними причинами. До поширених прийомів самозбереження відноситься техніка заперечення – відмова прийняти ту травмуючу подію, що трапилася. Заперечення дозволяє суб'єкту переробляти подію малими порціями.

Багато як закордонних, так і сучасних вітчизняних (Крюкова, 2004) дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Використання неконструктивного копінгу тільки підсилює стрес, а негативні наслідки можуть призвести до виникнення проблем на роботі, в сім'ї. Конструктивні стратегії сприяють адаптації і ведуть до позитивних результатів, розвитку і досягнення успіху. Конструктивні способи подолання включають: досягнення мети власними силами, звернення по допомогу до інших людей, включення в дану ситуацію або володіння досвідом вирішення схожих проблем, переосмислення проблемної ситуації, зміни у системі власних звичних стереотипів і установок. До неконструктивних копінг-стратегій відносять різні способи психологічного захисту, пасивність і уникання, імпульсивну поведінку. Ще існує поділ копінг-стратегій на продуктивні і непродуктивні, який введено в рамках клінічної психології: у хворих людей непродуктивними вважаються стратегії, які погіршують їх стан, збільшують симптоматику. Діагностувати продуктивність-непродуктивність копінгу у здорових людей не завжди легко¹⁵.

¹⁵ Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения//Психологический журнал. –2008. – Т.29.– №2.– С.88-95.

Копінг-поведінка пояснюється з точки зору її ефективності подолання стресової ситуації. Про високу ефективність копіngu може свідчити те, коли стресова ситуація для людини стає незначимою як подразник і з'являється енергія для вирішення нових завдань. У більшості психологічних джерел критерій ефективної копінг-поведінки пов'язаний з психологічним благополуччям людини, що виражається в зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників.

Отже, під *копінг-стратегіями* ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує людина для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Єдина концепція копінг-поведінки відсутня, що є свідченням складності вивчення поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. У той же час дані емпіричних досліджень є підтвердженням існування проблеми копіngu як окремої предметної області досліджень.

1.2.2. Копінг-ресурси як складові копінг-процесу

Дані теоретичних та експериментальних досліджень вказують на те, що для подолання стресу особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів) [32; 55; 92]. Тому копінг-поведінку розглядають як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів (див. рис.1.5.).



Рис. 1.5. Взаємодія копінг-стратегій та копінг-ресурсів
як основа копінг-поведінки.

Під копінг-ресурсами у психології розуміють ті структури особистості, які забезпечують прояви копінг-поведінки (див. рис.1.6.).



Рис. 1.6. Копінг-ресурси особистості

Відсутність або послаблення психоемоційних копінг-ресурсів призводить, зокрема, до синдрому хронічної втоми та емоційного вигорання, а також до психосоматичних захворювань. Саме тому необхідно вивчати копінг-ресурси особистості та їх вплив на здоров'я¹⁶. До психоемоційних копінг-ресурсів відносяться, в першу чергу, вміння адекватно виражати свої емоції і почуття та розуміти їх прояв у інших людей. У медичній психології відоме таке психологічне явище, як алекситимія (означає "без слів для почуттів"), при якому людина відчуває труднощі при позначенні і розумінні власних і чужих почуттів, що ускладнює процес спілкування.

Поняття "ресурси" використовується в різних дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. В останні роки широкого розповсюдження в психології набув ресурсний підхід, що зародився в межах гуманістичного напрямку. Зміст ресурсного підходу полягає в тому, що ефективно збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим "розподілом ресурсів" (commerce of resources). В межах даного підходу, широко використовується термін "ключовий ресурс" – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів. Прихильники ресурсного підходу розглядають широкий спектр ресурсів від середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціуму) до особистісних (навички та здібності індивіда). **Е. Фромм** виділяв три психологічні категорії, які позначають ресурси людини для подолання складних життєвих ситуацій:

- надія – психологічна категорія, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення перспектив, що сприяють росту та самореалізації;

¹⁶ Н. А. Рузина Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья//Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.

- раціональна віра – переконаність у тому, що існує безліч реальних можливостей і потрібно вчасно їх помічати та використовувати. Віра – раціональна інтерпретація теперішнього часу.
- душевна сила (мужність) – здатність опиратися спробам зруйнувати віру та надію перетворюючи їх на "голий оптимізм" або в ірраціональну віру¹⁷.

У сучасній психології зміст поняття "ресурси" розробляється в межах розвитку теорії психологічного стресу **В. Бодрова**. Він вказує на те, що: "Ресурси виступають тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання програми та способів (стратегій) поведінки для попередження або подолання стресу" [13]. Важливим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях, наприклад, при втраті роботи, є соціальна підтримка близького оточення, активна життєва установка особистості, усвідомлення своєї здатності контролювати та впливати на ситуацію.

У теорії копінг-поведінки, заснованої на роботах когнітивних психологів **Р. Лазаруса** і **С. Фолкман**, виділяються базові копінг-стратегії: "вирішення проблем", "пошук соціальної підтримки", "уникнення" і базові копінг-ресурси: Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси. Позитивний характер Я-концепції сприяє тому, що особистість відчуває себе впевненою у своїй здатності контролювати ситуацію. Інтернальна орієнтація особистості як копінг-ресурс дозволяє здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати залежно від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, соціальну мережу, визначати вид і обсяг необхідної соціальної підтримки. Відчуття контролю над середовищем сприяє емоційній стійкості, прийняттю відповідальності за події. Наступним важливим копінг-ресурсом є емпатія, яка включає як співпереживання, так і здатність приймати чужу точку зору, що дозволяє

¹⁷ Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – Вип. 7. – С. 155–162

більш чітко оцінювати проблему і створювати більше альтернативних варіантів її вирішення. Істотним копінг-ресурсом є також афіліація, яка виражається у вигляді почуття прихильності і вірності, товариськості, прагненні співпрацювати з іншими людьми, постійно перебувати з ними. Успішність копінг- поведінки визначається когнітивними ресурсами. Вибір копінг-стратегії "вирішення проблем" неможливо без достатнього рівня мислення. Розвинені когнітивні ресурси дозволяють адекватно оцінити рівень стресовості події і обсяг наявних ресурсів для її подолання .

К. Муздибаєв визначає ресурси як засоби до існування, можливості людей та суспільства; як все те, що людина використовує для задоволення вимог середовища; як життєві цінності, що утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій [72, с.17].

Н. Водопьянова пропонує наступне визначення ресурсів: це "внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових складних життєвих ситуацій, засоби (інструменти), що використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією" [10, с. 290].

В ресурсній концепції стресу **С. Хобфолла** ресурси визначаються як те, що виступає значимим для людини і допомагає адаптуватися їй в складних життєвих обставинах [103]. С. Хобфолл до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, транспорт, одяг) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (рівень самоповаги, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, що необхідні (безпосередньо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях чи слугують засобами досягнення особистісно значимих цілей. Однією з основ ресурсного підходу виступає принцип "консервації" ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати,

зберігати, відновлювати, збільшувати та розподіляти ресурси у відповідності з власними цінностями. За допомогою останнього вона може адаптуватися до мінливих умов життя. В концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного і соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів призводить до зниження суб'єктивного благополуччя, переживається як психологічний стрес, негативно впливає на стан здоров'я особистості¹⁸.

А.Г. Маклаков вводить поняття *"особистісний адаптаційний потенціал"*, зміст якого розкриває у своїй концепції адаптації [58]. Він вважає здатність до адаптації індивідною та особистісною якістю людини, розглядає її як процес та властивість саморегулюючої системи, яка полягає у вмінні пристосовуватися до нестабільних зовнішніх умов. До складу особистісного адаптаційного потенціалу належать найбільш значимі для регуляції психічної діяльності психологічні характеристики людини: *нервово-психічна стійкість*, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; *самооцінка особистості*, яка виступає основою для саморегуляції і впливає на адекватність сприймання умов діяльності та своїх можливостей; *відчуття соціальної підтримки*, яке визначає почуття власної значимості; *рівень конфліктності*; *досвід соціального спілкування*.

Очевидним є те, що різні ресурси відіграють різну роль в адаптації людини та подоланні важких життєвих подій. **Л.В. Куліков** до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить: активну мотивацію подолання; ставлення до стресу як до можливості набуття досвіду та особистісного зростання; силу Я-концепції; самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, "самодостатність"; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси – стан

¹⁸ Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности// Молодой ученый. – 2011. – №8. Т.2. – С. 84-87.

здоров'я і ставлення до нього як до цінності. Велика частина перерахованих якостей перекликаються з характеристиками психологічно здорової особистості, виділеними **І.В. Дубровіною**: самодостатність, інтерес до життя, свобода думки та ініціативи, захопленість певною науковою або практичною діяльністю, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віра в себе і повага до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності і радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість в різних сферах життя і діяльності.

Для позначення базової індивідуальної характеристики особистості **Д.О. Леонтьєв** вводить поняття *"особистісний потенціал"*. Ефекти особистісного потенціалу позначаються в психології такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію та інші. Найбільш точно, на думку Д.О. Леонтьєва, зміст поняття "особистісний потенціал" відповідає поняттю *"життєстійкість"* (hardiness), введеному **С. Мадді** (1998), що визначається не як особистісна якість, а як система установок і переконань, яка в певній мірі піддається формуванню та розвитку, як базова характеристика особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку сприятливих і несприятливих обставин, від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов. *Життєстійкість визначається автором як інтегративна характеристика особистості, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів [64].*

В інтерпретації С. Мадді життєстійкість включає три порівняно автономних компоненти:

– *залученість у процес життя* – переконаність у тому, що участь у певних подіях дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості. В основі лежить впевненість у собі – здатність успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність);

– *впевненість у підконтрольності значущих подій свого життя і готовність їх контролювати.* На рівень контролю впливає стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій);

– *прийняття виклику життя* – переконаність людини у тому, що все, що відбувається з нею сприяє її розвитку за рахунок отримання нового досвіду. Прийняття виклику (ризик) – це ставлення людини до принципової можливості змінюватися.

Разом з тим, зазначає Д.О. Леонтьєв, всі згадані поняття, маючи пряме відношення до особистісного потенціалу, описують лише окремі його сторони. Особистісний потенціал – інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, що виявляється в самодетермінації особистості.

Стосовно усього вищезазначеного можна зробити висновок, що незважаючи на існуючі в психологічній науці підходи до розуміння ресурсів, саме поняття як психологічна категорія представляється недостатньо розробленим. Системний підхід, який покладений основу нашої роботи вказує на те, що змістовні характеристики особистісних ресурсів необхідно розглядати в системі взаємодії "людина – життєве середовище", тобто, у взаємодії особистості та конкретної життєвої ситуації, яка і виступає пусковим механізмом для певних особистісних ресурсів. Особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин допомогою трансформації ціннісно-сміслового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації.

Так як реалізація копінг-стратегій виступає відображенням трьох сфер ієрархічної структури психіки: емоційної, когнітивної, поведінкової (на це зверталася увага у попередньому параграфі), тому у ситуації втрати роботи, ми розглянемо такі особистісні ресурси безробітних як нервово-психічну стійкість (емоційний компонент), смисложиттєві орієнтації та ставлення до ситуації безробіття (когнітивний компонент).



Рис. 1.7. Теоретична модель копінг-поведінки безробітних як прояв взаємодії особистісних ресурсів і стратегій пошуку нової роботи

1.2.3. Аналіз сучасних досліджень стратегій копінг-поведінки безробітних на ринку праці

Безробіття є особливим періодом професійного шляху особистості – професійною кризою зайнятості, динаміка і результат завершення якої визначаються психологічними властивостями особистості. Сучасні дослідження проблем безробіття в Україні спрямовані на вивчення причин і наслідків безробіття, аналіз особливостей поведінки безробітного на ринку праці, його особистісних характеристик, стратегій поведінки.

У працях академіка О.В. Киричука [35-38] започатковано принципово новий підхід до вивчення особистості безробітного як до суб'єкта життєдіяльності. Під його керівництвом були проведені дослідження вікових особливостей Я-образу та самооцінки безробітних; було встановлено, що:

1) у безробітних віком до 30 років значно вищі показники широти та інтенсивності міжособових взаємодій, організованості, цілеспрямованої поведінки, відкритості новому досвіду, вищі показники стабільності. Крім цього, безробітні вікової категорії до 30 років зазначили таку особливість сприйняття ситуації безробіття – вона сприймається ними не як трагічна, а як природна, що обов'язково повинна минути. Причина – загальні соціальні труднощі: "Тепер багато людей без роботи".

2) у безробітних віком 30–45 років статистично значущих показників, крім нейротизму, не виявлено. Респонденти вікової категорії 30–45 років сприймають ситуацію безробіття як особливо трагічну, нестерпну в даному періоді життя, тому вони намагаються уникнути згадки про неї;

3) у безробітних віком 45–55 років значно вищі показники Я-образу, особливо це стосується екстраверсії, доброзичливості, свідомості, відкритості новому досвіду. Проте у даній віковій категорії активність особистості в більшості випадків спадає, людина не намічає собі нові рубежі. У висловлюваннях звучать байдужість до наявного становища, зневіра в доцільності пошуку роботи, твердження про безнадійність зусиль. Більшість таких безробітних активно формують захисні механізми, шукають аргументи

на користь відмови від пошуку роботи. Вони дуже хворобливо сприймають свій відхід від суспільного життя і потребують психологічного консультування. У більшості представників цієї групи домінуючими емоціями є провина, сором, горе, відрaza, зневага, гнів, що переходить в агресію.

Результати досліджень дають підставу стверджувати ще один факт: психологічні характеристики Я-образу пов'язані із стратегіями поведінки безробітних на ринку праці. Факт звільнення з роботи завдає удару по самооцінці, гідності людини. Більшість безробітних виявляються психологічно не готовими до нього і не мають змоги внутрішньо мобілізувати свої ресурси. За певних умов (зокрема за наявності попереднього негативного досвіду, низьких показників ясності Я-концепції, самоактуалізації та самоефективності у сфері діяльності і спілкування, низького адаптивного потенціалу) звільнення стає психологічною травмою, яка в умовах хронічного безробіття спричинює руйнування фізичного, душевного, соціального і духовного здоров'я.

А. К. Осницький, Т. С. Чуйкова у своїх дослідженнях виділяють три стратегії вирішення кризової ситуації, пов'язаної з втратою роботи¹⁹. Безробітні, що демонструють *стратегію активного пошуку*, не обмежуються орієнтацією на одну професію, враховують можливості переорієнтації в професії, використовують різноманітні напрямки пошуку роботи, оптимістично ставляться до перспектив влаштування на роботу. Менш активною є *компенсаторна стратегія*. Безробітні, що демонструють цю стратегію, не займаються активним пошуком роботи, спрямовуючи свою активність в інші сфери, пов'язані з сім'єю, вихованням дітей, навчанням, творчим дозвіллям. Найменш ефективною щодо пошуку роботи і особистісної самореалізації людини виступає *пасивна стратегія*. Безробітні,

¹⁹ Глуханюк Н. С. Психология безработицы: введение в проблему/Н. С. Глуханюк, А. И. Колобова, А. А. Печеркина. – 2-е изд., доп. – М. : Моск. псих.-соц. ин-т, 2003. – 84 с.

обравши цю стратегію, не роблять зусиль для зміни незадовільної ситуації, їм властиві песимізм в оцінці перспектив своєї праці, знижений фон настрою.

1.3. Копінг-поведінка та індивідуально-психологічні особливості безробітних

1.3.1. Суб'єктивне ставлення до ситуації безробіття та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних

Ставлення до ситуації безробіття та до власних можливостей є визначальним чинником поведінки людини в ситуації втрати роботи для вирішення питання відновлення своєї трудової зайнятості та побудови траєкторії подальшої професійної кар'єри. Незважаючи на те, що проблема співвідношення зовнішньої (ситуативної) або внутрішньої (особистісної) детермінації поведінки людини до цих пір має дискусійний характер, в психологічній науці все частіше використовується особистісно-ситуативна модель взаємодії. Згідно запропонованому К.Левіном *принципу психологічної єдності особистості та оточуючого її світу*, особистість та ситуація взаємно переломлюються, в залежності від інтерпретації першою обставин свого життя. Тому вплив ситуації вимушеної незайнятості на людину та її активність у ситуації безробіття є взаємодією двох систем: суб'єкта безробіття (особистості безробітного) і соціально-психологічної ситуації безробіття²⁰. Основою, на якій здійснюється ця взаємодія, і в той же час її першою складовою є суб'єктивне ставлення до ситуації як до своєї власної, особистісно значимої. Це відображається як психологічне *значення* ситуації, що в термінології О.М. Леонтьєва, відповідає особистісним смислам. Тобто, ми розуміємо, що безробітних, які взяли участь у нашому дослідженні, об'єднує те, що вони на даний момент часу обмежені у можливості здійснювати свою трудову діяльність, але місце даної діяльності в житті кожного з них по-своєму унікальне. Для однієї людини її робота становить

²⁰ Логвиненко В. Особливості сприйняття аплікантами соціально-психологічної ситуації безробіття//Психологія особистості безробітного/ Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. – С. 42-51.

весь зміст життя, вона живе нею, проявляє свою індивідуальність; для другої – засіб досягнення інших важливих цілей (наприклад, підтримка високого соціального статусу, фінансової незалежності, допомога іншим людям, можливість подорожувати тощо); для третьої наявність роботи допомагає дотримуватись принципу "працювати, щоб жити". І це, в першу чергу, буде впливати на ставлення до ситуації втрати роботи і переживання її як короткочасного стресу або тривалої, виснажливої кризи, що викликає фрустрацію. Тобто, суб'єктивність ставлення визначає не тільки інтерпретацію ситуації і себе (своїх вмінь та якостей), але й здійснення на цій основі вибору (прийняття рішення) та реалізації вибраних (свідомо чи несвідомо) стратегій поведінки в період втрати роботи. Підтвердженням вищесказаного є проведене на основі методу репертуарних решіток Дж.Келлі дослідження, [78, с.109], в ході якого був встановлений зв'язок між "моделями подолання" та особистісними конструктами безробітних, що дозволяють інтерпретувати складні життєві ситуації. Основна гіпотеза полягала в тому, що система особистісних конструктів, що опосередковує переживання та сприймання складних життєвих ситуацій, пов'язана з "моделлю подолання". Висновки за результатами дослідження були наступні: по-перше, система особистісних конструктів, яка пов'язана з переживанням складних життєвих ситуацій, включала дві великі групи елементів (ситуацій) та конструктів за допомогою яких оцінювалися ситуації. Перша група була названа "ситуації, які легко можна подолати", друга група – "ситуації, що важко подолати"; по-друге, якщо "звільнення" потрапляло у першу групу, людина більшою мірою проявляла конструктивну поведінку, якщо у другу, тоді долаюча поведінка носила неконструктивний характер або була відсутньою взагалі. Дослідник Іванцевич, працюючи в галузі психології праці, відмічає неоднакове сприймання однієї і тієї ж події різними працівниками ²¹. Працівник, який успішно просувається по службовим

²¹ Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита//Психология социальных ситуаций /

сходам, сприйматиме як стресову подію зняття з нього деяких обов'язків та зниження обсягу відповідальності. На відміну від нього службовець, який збирається виходити на пенсію, розцінюватиме таке розпорядження керівництва як закономірне та відчуватиме певне полегшення. Таким чином, особистість зі своєю індивідуальною історією виступає як медіатор події, який по-своєму її інтерпретує, перед тим як вибрати відповідний тип копінг-стратегії.

Специфічні особливості сприймання ситуації втрати роботи безробітними. Виходячи з цього, вивчення особливостей сприймання ситуації – є психологічним дослідженням об'єктивних закономірностей суб'єктивного сприймання, де "суб'єктивне", за визначенням О.В. Брушлінського, – "це 1) те, що належить суб'єкту і 2) неадекватне, суб'єктивістське (коли люди односторонньо виявляють деякі властивості і відношення об'єкту, який пізнається)" [14, с. 73].

Отже, сприймання ситуації втрати роботи безробітними характеризується такими специфічними загальними для безробітних рисами:

1. Переважно "суб'єктивістський", неадекватний характер сприймання, що зумовлено специфікою самої ситуації безробіття як критичної, у якій наявні умови незадоволення життєвих потреб людини та специфікою безробітного як суб'єкта.

2. Процес взаємодії у свідомості безробітного здійснюється за моделлю протистояння "Я-інший". Суть цього полягає в тому, що у ситуації безробіття суб'єкт здійснює взаємодію із іншими індивідуальними суб'єктами (центр зайнятості, роботодавці, заклади з перенавчання, сім'я та ін.), вимоги яких, норми, цінності, цілі, характер відносин, тобто стереотипи взаємодії, можуть не відповідати потребам суб'єкта.

3. Сприймання ситуації як кризової, тобто такої, що містить вимоги і створює напруження, несе психічне навантаження, що перевищує можливості і внутрішні ресурси суб'єкта. Ця особливість є характерною для категорії довготривалих безробітних і потребує додаткового розгляду для тих

незайнятих, які протягом перших трьох місяців знайшли роботу²². Можливо, така особливість сприймання ситуації створює перешкоди для вибору ефективних поведінкових стратегій.

4. Сприймання ситуації на фоні накопичення негативних емоцій, що викликано специфікою ситуації безробіття, яка полягає в накопиченні потреб при відсутності їх задоволення, перехід їх у депривовану форму.

Суб'єктивні і ситуативні психологічні фактори.

До **ситуативних факторів** належать психологічні особливості ситуації, її соціальний контекст, а саме норми, цінності, цілі, соціальні стереотипи, вимоги до індивіда (що індивідуально сприймаються як зовнішній тиск, навантаження) та можливості для реалізації особистісних потреб і цілей суб'єкта. У разі невідповідності вимог психофізіологічним можливостям (ресурсам) суб'єкта ситуація сприймається як стресова і як внутрішня реакція у людини розвивається стан психологічного стресу.

До **особистісних факторів** належать особливості когнітивної, емоційної та поведінкової сфери особистості (здібності, соціальна та професійна компетенція, установки та переживання, цінності та потреби). Психологічні показники, що відповідають особистісним факторам у суб'єктно-ситуаційній взаємодії, успішно вимірюються існуючими стандартизованими методиками, наприклад, опитувальниками. Ситуаційні фактори, а саме, внутрішнє ставлення до ситуації, визначаються шляхом анкетування, індивідуального напівструктурованого інтерв'ю, письмових висловлювань про зміни ситуації, автобіографічного методу дослідження.

Отже, висновком є те, що ефективність активності безробітного на ринку праці та вибору ним способів подолання в ситуації втрати роботи буде залежати від співвідношення ситуаційно-особистісних факторів, що визначаються специфікою ситуації безробіття та особливостями ставлення до неї.

²² Черниш Т., Власенко О. Сутність та особливості довготривалого безробіття в Україні// Зайнятість населення та безробіття.–2006.–№3.–С.8-12.

1.3.2. Сислосжиттєві орієнтації та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних

Проблема смислу життя відноситься до числа міждисциплінарних. У філософії, теології, художній літературі, він аналізується переважно із змістовної сторони: в чому він полягає, який смисл життя можна вважати справжнім, добрим, гідним. Людина завжди переймалася питаннями пошуку смислу свого буття, свого призначення. Без такого пошуку неможливий розвиток особистості, вирішення конфліктних ситуацій, професійне та особистісне зростання.

У психологічній літературі підкреслюється величезна значущість для людини психологічного феномена смислу життя. І справді, людина, яка усвідомлює свої цілі, перспективи на майбутнє, може конструювати та порівнювати різні варіанти своєї поведінки здатна зробити вільний вибір, будувати своє життя за власними, а не чужими бажаннями та потребами.

Як свого часу зазначав **Д.О. Леонтєв**: "проблема смислу ... – це останнє аналітичне поняття, яке увінчує загальне вчення про психіку, так само як поняття особистості увінчує всю систему психології" [51, с. 3]. Тому проблема смислу життя в психології досліджувалась та розглядалась практично усіма школами як у зарубіжній (А.Адлер, В. Франкл, Дж.Ройс, Р.Мей, С.Мадді, Дж.Б'юдженталь та ін.), так і у російській (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Є.Василіук, Г.О.Вайзер, Д.О. Леонтєв, Д.О. Чудновський), а також українській психології (С.Д. Максименко, О.В. Киричук, З.С. Карпенко, В.В. Клименко, В.А.Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, А.В. Толстоухов та ін.).

Д.О. Леонтєвим детально розроблена проблема смислу, і на його думку, смисл це "відношення між суб'єктом та об'єктом або явищем дійсності, яке визначається місцем об'єкта (явища) в житті суб'єкта, вирізняє цей об'єкт (явище) в картині світу і відображається в особистісних структурах, які регулюють поведінку суб'єкта стосовно даного об'єкта (явища)" [51, с.114]. Він наголошував, що в сферу інтересів психології

особистості входить питання про те, який вплив здійснює переживання відсутності або наявності смислу на життя та діяльність людини, а також причини його втрати і шляхи пошуку²³.

В.Е Чудновський визначає смисл життя "як ідею, яка містить в собі ціль життя людини, "присвоєну" нею, що стала для людини цінністю надзвичайно високого порядку, втрата якої може призвести до прийняття рішення завершити своє існування на землі" [116, с.215].

Взаємозв'язок особистості, смислу та діяльності представлена у введеному **О.М. Леонтьєвим** в 1947 році поняття особистісного смислу ("значення для мене"), яке ми згадували у попередньому параграфі, і пояснювалось автором як індивідуалізоване відображення дійсного відношення особистості до тих об'єктів, заради яких розгортається її діяльність, усвідомлена як "значення для мене", засвоєння суб'єктом безособових знань про світ, що включають поняття, вміння, дії та вчинки, які здійснюються людьми, соціальні норми, ролі, цінності та ідеали" [10].

Ю. Б. Гіппенрейтер розглядає смисл життя "як процес, спрямований на повну інтеграцію та координацію мотиваційної сфери особистості". Для **С. Л. Рубінштейна** смисл людського життя – бути джерелом світла і тепла для інших людей, бути перетворювачем життя, викорчовувати з неї всяку скверну і безперервно вдосконалювати життя [2]. **Б. С. Братусь** розмірковує про смисл життя як про нагальну потребу, яка ґрунтується на фундаментальному протиріччі між обмеженістю (смертністю) індивідуального буття та універсальністю родової сутності людини.

У теорії **В. Франкла** поняття смислу життя займає центральне місце. В. Франкл (1990) наводить приклад групи студентів, які вчинили (на щастя, невдалу) спробу суїциду: більшість з них жили в хороших матеріальних і сімейних умовах, не мали проблем у спілкуванні з оточуючими, успішно навчалися. Але 85% представників цієї групи втратили сенс життя. Тому

²³ Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

прагнення до пошуку і реалізації людиною смислу життя В. Франкл розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям яка є основним двигуном поведінки і розвитку особистості. Відсутність смислу виступає причиною багатьох психічних захворювань, в тому числі специфічних "ноогенних неврозів", та різних видів відхилень. Хоча смисл життя кожної людини унікальний, існують і смислові універсалиї – цінності, які становлять узагальнені типові смисли. За В. Франклом, людина не може позбутися смислу життя ні за яких обставин, смисл життя завжди може бути знайдений. Він вважає, що людина може знайти смисл життя трьома шляхами: 1) у справі, спрямованій на досягнення соціально-значущих цілей; 2) у переживанні гуманістичних цінностей; 3) зайнявши певну позицію по відношенню до обставин свого життя [108]. Безсумнівно, смисли вкорінені в бутті, вони існують в об'єктивній дійсності, але реалізація об'єктивно існуючого онтологічного смислу завжди особистісна.

Наявність смислу життя виступає критерієм сформованості особистості, показником того, наскільки людина готова керувати своїм життям і незалежна від зовнішніх обставин. На думку **К.О. Абульханової-Славської**, смисл життя – це цінність і одночасно переживання цієї цінності людиною в процесі її вироблення, присвоєння та здійснення [3].

Як вказує Д. О. Леонтьєв, те, що надає життю смислу, може лежати і в майбутньому (цілі), і в сьогоденні (почуття повноти і насиченості життя), і в минулому (задоволеність підсумками прожитого життя). Разом з тим це питання не пізнання, а визнання, людина не винаходить або інтелектуально конструює смисл свого життя, а знаходить його за допомогою конкретних дій. Для характеристики смислової сфери особистості використовується ще поняття загального рівня осмисленості життя. Осмисленість життя можна розглядати як енергетичну характеристику смислової сфери, спрямованості життєдіяльності суб'єкта на певний смисл. Наповненність життя стійким смислом проявляється, наприклад, в стійкості, енергії, життєстійкості, а відсутність смислу виражається в депресії, схильності до психічних та

соматичних захворювань, асоціальній поведінці. **І. Ялом** підсумував результати досліджень, які виявляли негативну кореляцію показника осмисленості життя зі шкалою депресії опитувальника MMPI [51]:

1. Відсутність смислу життя має тісний зв'язок з психопатологією.
2. Осмисленість життя пов'язана з глибинними релігійними переконаннями.
3. Осмисленість життя має зв'язок з трансцендентними цінностями, тобто цінностями, які виходять за межі власного "Я".
4. Показник осмисленості життя пов'язаний з приналежністю до певної групи, заняттям певною справою.
5. Смысл життя треба розглядати в перспективі розвитку, оскільки ступінь осмисленості може змінюватись протягом життя.

Таким чином, характеризуючи категорію "смыслу" у психології, дослідники відзначають її позитивний вплив на життя та становлення особистості. В. Е. Чудновський визначає два значення смислу життя як психологічного феномену: 1) зміст, головне, основне в даному предметі, явищі; 2) особистісна значимість для людини цієї суті, цього головного, основного [115]. Феномен смислу життя включає в себе обидва ці значення, причому зміст, головне домінує над неголовним, другорядним. Але визначення смисложиттєвої "домінанти" – лише один аспект процесу пошуку смислу життя. Дуже важливо встановити, наскільки дана домінанта "продуктивна", в якій мірі вона сприяє позитивному розвитку особистості. У зв'язку з цим доцільно мати на увазі адекватність смислу життя як одну з основних його характеристик. У зв'язку з цим В. Е. Чудновським виділені дві ознаки адекватності смислу життя:

- "реалістичність", тобто відповідність, з одного боку, об'єктивним умовам, необхідним для реалізації смислу, з іншого – індивідуальним можливостям людини;
- "конструктивність", тобто ступінь позитивного (чи негативного) впливу на процес становлення особистості і успішність діяльності людини.

Д.О. Леонтьєв виділяє шість типів смислових структур, вважаючи їх перетворюючими формами життєвих відносин суб'єкта, які складають три ієрархічні рівні смислової регуляції життєдіяльності особистості (див. рис. 1.7.).

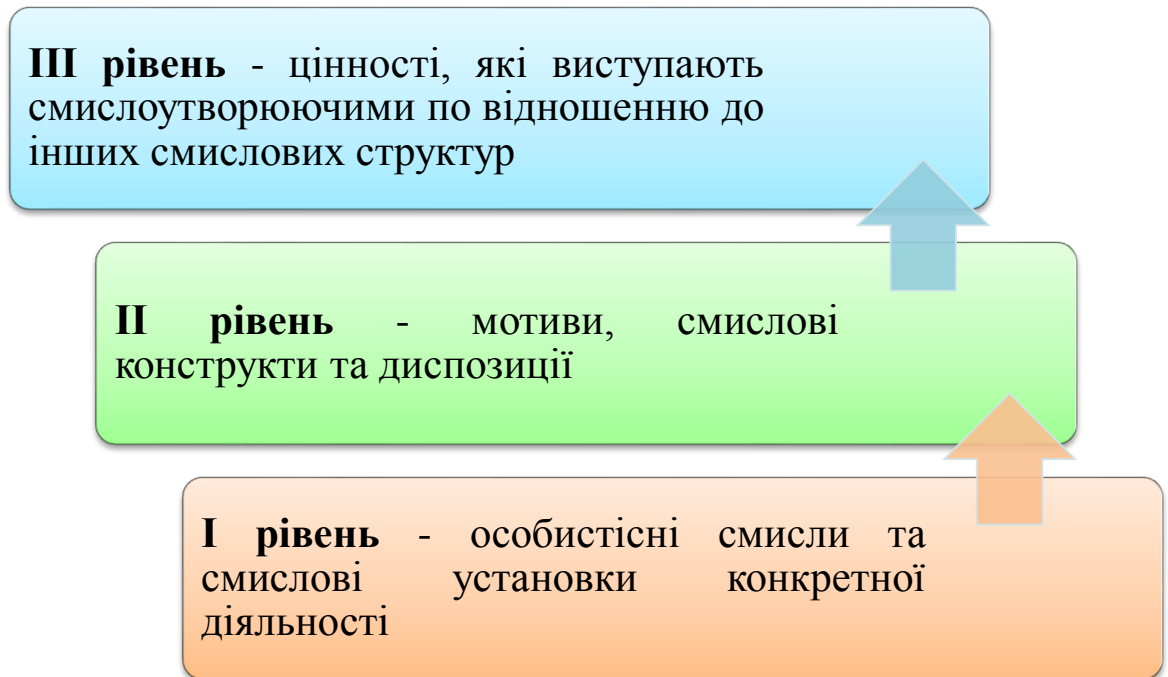


Рис. 1.8. Три ієрархічні рівні смислової регуляції життєдіяльності особистості за Д.О. Леонтьєвим

Крім того, Д.О. Леонтьєв ввів термін "смислові орієнтації", які теж поділяються на два рівні. По-перше, до рівня загальних смислових орієнтацій належать такі психологічні утворення як потреби, особистісні цінності, світогляд, смисл життя та ставлення до себе. Вони відповідають за критичні процеси зміни смислових орієнтацій шляхом вільного вибору або спрямованої на себе рефлексії та визначають напрями розвитку смислової сфери. По-друге, це смисловий рівень – відносини особистості зі світом, їх змістовна сторона, що відображається у понятті "картина світу". На цьому рівні відбувається утворення смислових орієнтацій в процесі життєдіяльності людини.

Таким чином, *смисложиттєві орієнтації* – це цілісна система свідомих та вибіркового зв'язів, яка відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів та оцінок, задоволеність життям

(самореалізація) і здатність брати на себе відповідальність, впливаючи на його хід. Смыслжиттєві орієнтації можна розглянути в двох аспектах. По-перше, це ті сфери життя, в яких дана конкретна особистість з найбільшою ймовірністю може знайти смисл свого життя. По-друге, це зв'язок смислу життя з минулим, теперішнім та майбутнім людини.

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що смисл життя – це вибрана особистістю найвища цінність або головна ідея, служінню якій людина може присвятити своє життя. Ця ідея (свідомий вибір найвищої життєвої цінності) формується у процесі розвитку особистості під впливом багатьох факторів, серед яких виділяються індивідуально-особистісні та соціально-обумовлені детермінанти. В свою чергу, сама ідея про смисл життя виступає детермінантою формування смысловиттєвих орієнтацій як підлеглих мотиваційних тенденцій в смисловій сфері особистості. Тобто основна ідея смислу життя особистості та її смысловиттєві орієнтації і цінності знаходяться у взаємозв'язку і функціонують спільно як частини єдиної ієрархічної смисло-ціннісної структури. В цій структурі формування смислу життя неможливе без впливу потреб, цінностей та орієнтацій нижчого рівня, які в свою чергу, детерміновані зверху, тобто сформовані під впливом головної ідеї про смисл життя. Таким чином, смысловиттєві орієнтації – це суб'єктивно вибрані матеріальні та нематеріальні цінності, реалізація яких виступає одночасно детермінантом і функцією смислу життя особистості.

Отже, поняття "смислу" у психології розглядалося давно, практично з самого початку її становлення як науки, тому має багато ракурсів. Одним із таких ракурсів виступає дослідження психологічних особливостей смысловиттєвих орієнтацій особистості в ситуації безробіття, яке залишається важливим та актуальним на сьогодні. Потрапляючи у складні життєві обставини людина починає усвідомлювати смисл свого життя. І такою складною, на наше переконання, обставиною виступає ситуація перебування в умовах вимушеної незайнятості. В контексті

нашої роботи врахування змісту смисложиттєвих орієнтацій, який буде трансформуватись у такий неоднозначній для кожної людини ситуації втрати роботи, і відображатиме суб'єктивне ставлення до неї, дозволить з'ясувати рівень осмисленості життя безробітних. Ми переконанні в тому, що, якщо людина переживає ситуацію втрати роботи як професійну або "індивідуальну кризу зайнятості", вона буде відчувати й смисложиттєву кризу. Підтвердженням цього слугують дані соціологічних та психологічних досліджень, у яких зафіксовані ознаки смисложиттєвої кризи у безробітних: низький рівень осмисленості життя, переживання з приводу непродуктивності свого життєвого шляху, переоцінка та реструктуризація ціннісно-смислової сфери. Так, В. Логвиненко зазначає, що з часом перебування у ситуації безробіття сприйняття свого матеріального і фінансового стану як такого, що погіршується, тобто такого, що перебуває під загрозою, впливає на рівень тривожності безробітних і проявляється у трансформації ціннісно-смислової сфери: цінність грошей у безробітних стає найвищою і виконує метапрограмну функцію домінанти, підпорядковуючи собі цінності сім'ї, здоров'я, розвитку, роботи, що приносила б задоволення (цінується високооплачувана робота). Це і становить саму суть неврозу безробіття [54, с. 244].

Все це ще раз вказує на ту важливу роль, яку відіграють психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій безробітних у виборі ними певних стратегій копінг-поведінки. Аналіз величезного масиву психологічних досліджень показує, що специфіка осмислення та інтерпретації складних ситуацій може слугувати індикатором, який дозволяє виділити дві категорії людей, що відрізняються між собою переконаннями, своїм ставленням до світу, самооцінкою, історією успіхів та невдач. У них різні моделі ідентифікації, вони по-різному потребують соціальної підтримки. Для першої категорії людей, що демонструють конструктивні стратегії подолання, характерні оптимістичний світогляд, стійка позитивна самооцінка, мотивація досягнення. Люди другої категорії, вдаються до механізмів психологічного

захисту, уникаючи вирішення неприємної для них ситуації, схильні використовувати стратегію "порівняння, що йде вниз" (за **Л.І. Анциферовою**), сприймають світ як джерело різних небезпек, мають невисоку самооцінку, песимістичний світогляд. Центральним особистісним утворенням, яке пояснює дані розбіжності, на думку Л.І. Анциферової, є різна ступінь впевненості у своїй здатності впливати на події свого життя, контролювати та змінювати складні життєві обставини на свою користь (у нашій роботі про це вже згадувалось в контексті вивчення поняття "копінгу" у психологічній літературі) [4]. Тих, хто вірить у свої сили, вміє планувати та здійснювати контроль за власним життям, називають інтерналами або самодетермінованими особистостями. Протилежні їм екстернали або ситуаційно детерміновані особистості, які переконані у тому, що негативні події відбуваються з ними під впливом зовнішніх несприятливих обставин, долі тощо. Головною особистісною рисою, яка відіграє важливе соціальне значення, інтерналів виступає почуття відповідальності за свої вчинки та дії інших людей. Вони, на відміну від екстерналів, володіють високим рівнем саморегуляції або стресостійкості, який дозволяє своєчасно блокувати руйнівний вплив психотравмуючих ситуацій. Ця особливість допомагає їм у професійній діяльності. Андерсон у своєму лонгітюдному дослідженні вивчав підприємців, які переживали кризу через сильне затоплення. Він виділив серед них групи екстерналів та інтерналів. Через два з половиною роки виявилось, що інтернали не відчували гострих негативних переживань з приводу наслідків природного катаклізму. Вони швидко відновили свої підприємства, а їх інтернальність ще більш зросла. Екстернали ж важко переживали цей період, повільніше налагоджували свій бізнес і стали ще більш екстернальними. Отже, стресостійкість (про особливості даної якості та її вплив на вибір стратегій долаючої поведінки йтиме мова у наступному параграфі) дозволила інтерналам зберегти своє здоров'я та впевненість, навіть, у дуже складних умовах. Тому при вивченні смисложиттєвих орієнтацій безробітних за допомогою методики Д.О. Леонтьєва буде

звертатися особлива увага на ті шкали, які характеризують внутрішній локус-контроль як загальне переконання у власній здатності здійснювати або не здійснювати контроль за власним життям, що в свою чергу впливатиме на вибір певних копінг-стратегій.

Як висновок можна зазначити, що смисложиттві орієнтації безробітних є перспективною сферою психологічного дослідження.

1.3.3. Рівень нервово-психічної стійкості та вибір стратегій копінг-поведінки безробітних

В межах першого підходу (Т. Рибо, С. Оя, О. Чернікова, М. Дяченко, В. Пономаренко) нервово-психічну стійкість розглядають як емоційну стійкість, тобто стійкість емоційних, психічних станів, відсутність схильності до частої зміни емоцій [121]. А. Ольшаникова під нервово-психічною стійкістю розуміє не емоційну незворушність, а переважання позитивних емоцій. О. Чернікова [112] ознаками емоційної стійкості називає: а) відносну стійкість оптимального рівня інтенсивності емоційних реакцій; б) стійкість якісних особливостей емоційних станів, тобто стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне рішення майбутніх завдань. Близьке до такого розуміння нервово-психічної стійкості поняття "афектована стійкість", запроваджене Р. Кеттелом, під якою автор розуміє відсутність невротичних та іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів [34]. З метою оцінки особистісних характеристик осіб, які перебувають на обліку в центрі зайнятості більше півроку, тобто відносяться до категорії довготривалих безробітних, було проведене дослідження, в якому використовувалася методика 16-факторного опитувальника Р. Кеттелла²⁴. За фактором "С" методики, який вимірює "емоційну нестійкість – емоційна стійкість" 80% безробітних отримали середні показники, що перебувають на межі із низькими. Це вказує на те, що тривале безробіття суттєво впливає на емоційно-вольову сферу шукачів роботи: вони втрачають

²⁴ Підгорна О. В. Психологія особистості безробітного / Матеріали II Всеукраїн. наук.-практ. конф.; 2004 р. – Відп. ред. О. В. Киричук. – К.: Ін-т підготовки кадрів держ. служби зайнятості України, 2005. – С. 71.

спокій, впевненість у собі, зациклюються на дрібницях, стурбовані без серйозних причин, стають дратівливими. В одному із досліджень для визначення рівня стресу безробітних за методиками: визначення нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна та визначення емоційного стану за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філіона [111, с.310] були отримані наступні результати: безробітні чоловіки віком від 25 до 30 років, що знаходяться на обліку у центрі зайнятості не більше 2-х місяців не переживають важкого психічного напруження, пов'язаного з виснаженням нервової системи, характерного для третьої стадії переживання ситуації втрати роботи.

Представники другого підходу вважають, що прояви нервово-психічної стійкості є проявами волі, що веде до стабільної ефективної діяльності. Базуючись знову ж таки на знаннях про інтеграцію багатьох психічних процесів та їх здатності взаємовпливати один на одного (гальмувати, стримувати, підсилювати, підтримувати тощо), деякі автори (**В. Писаренко**, **А. Амінов**, **В. Маріщук**, **Є. Мілерян** та ін.) трактують нервово-психічну стійкість як здатність до вольового керування емоціями. Наприклад, **Є. Мілерян** під нервово-психічною стійкістю розуміє "...з одного боку, несприйнятливість до емоціогенних факторів, що негативно впливають на психічний стан індивідуума, а з іншого боку, здатність контролювати і стримувати астенічні емоції, що виникають, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій" [68, с. 145]. **В. Маріщук** [61] визначає нервово-психічну стійкість як здатність доволіно долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності. **В.М. Смирнов** і **А.І. Трохачев** під нервово-психічною сталістю розуміють константність психічних і рухових функцій за умови емоціогенних впливів. Іншими словами, під емоційною стійкістю розуміють здатність контролювати емоційні реакції, тобто, "силу волі", яка проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що забезпечують стабільність ефективності діяльності. На нашу думку, вивчення нерво-

психічної лише з точки зору її залежності від вольових якостей значною мірою обмежує можливості дослідників при проникненні у сутність форм її прояву.

У характеристиках рівнів нервово-психічної стійкості, наданих **В.А. Барановим та В.Ю. Рибніковим** зазначено, що високому, позитивному рівням нервово-психічної стійкості (НПС) відповідають такі особистісні характеристики: стресостійкість, спокійна та урівноважена поведінка, нервово-психічні зриви мало ймовірні. Середній рівень НПС вважається достатнім, але існує вірогідність нервово-психічних зривів в екстремальних ситуаціях. Низький рівень НПС вказує на нестійкість в стресі, зниження якості діяльності в напружених ситуаціях; високу вірогідність нервово-психічних зривів, схильність до конфліктності. Таким особам необхідне поглиблене обстеження у невропатолога.

Підхід третій до вивчення нерво-психічної стійкості базується на єдності інформаційних та енергетичних характеристик психічних властивостей особистості. Вважається, що нервово-психічна стійкість існує за рахунок резервів нервово-психічної енергії, котра, у свою чергу, пов'язана із силою нервової системи, особливостями темпераменту та лабільністю нервових процесів. Сутність цього підходу сформулювали **М. Блудов та А. Плахтієнко**: "Нервово-психічна стійкість – це властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії" [103, с. 78]. Польський дослідник Я. Рейковський у праці "Експериментальна психологія емоцій" дає два визначення емоційної стійкості: 1) людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильні подразники, її емоційне збудження не перевищує порогової величини; 2) людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень [87, с. 262].

Існують інші підходи, в межах яких вживається поняття "*нервово-психічної нестійкості*", з якою **Н.Д. Левітов** пов'язує емоційну нестійкість,

тобто нестійкість настрою та емоцій, **Л.С. Славіна** – "афект неадекватності", що виявляється у підвищеній образливості, замкнутості, упертості, негативизмі, **Л.П. Баданіна** – особистісну властивість, що проявляється у порушенні емоційної рівноваги, та включає підвищену тривожність, фрустрованість, страхи, нейротизм. Зарубіжні автори, такі як **Дж. Гілфорд**, розглядають емоційну нестійкість як легку збуджуваність, песимістичність, занепокоєність, коливання настроїв. **П. Фрессс** за головну характеристику емоційності виділяє емоційну нестійкість (невротичність), що характеризується чутливістю людини до емоційних ситуацій.

Із зазначеного раніше випливає, що поняття нервово-психічної стійкості близьке до поняття емоційної стійкості, яка виступає невід'ємною складовою системи емоційної саморегуляції особистості, високий рівень якої забезпечує не тільки ефективність професійної діяльності, але виступає визначальним чинником конструктивності дій людини в ситуації безробіття.

1.4. Охорона праці та безпека у надзвичайних ситуаціях (див. Додаток №2)

ВИСНОВКИ

Новий напрям досліджень у психологічній науці – дослідження способів подолання особистості у ситуації втрати роботи не втрачатиме своєї актуальності. Теоретичний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду ще раз підтверджує множину соціальних, економічних і, в першу чергу, психологічних наслідків безробіття для особистості та вибору ефективних стратегій для відновлення своєї зайнятості. В умовах вимушеної незайнятості, яка виступає фактором ресоціалізації, копінг-поведінка розглядається як результат безперервної взаємодії між особистістю та ситуацією, де з боку особистості значущими є когнітивний (суб'єктивне ставлення до ситуації, смисложиттєві орієнтації) та емоційний (нервово-психічна стійкість) компоненти, а з боку ситуації – те психологічне значення, яке вона відіграє для особистості. Іншими словами, копінг виступає тією змінною, яка визначається особливостями сприймання ситуації, особистісними (внутрішніми) та соціальними (зовнішніми) ресурсами.

Ставлення до ситуації безробіття та до власних можливостей є визначальним чинником поведінки людини в ситуації втрати роботи для вирішення питання відновлення своєї трудової зайнятості та побудови траєкторії подальшої професійної кар'єри. Суб'єктивність ставлення визначає не тільки інтерпретацію ситуації і себе (своїх вмінь та якостей), але й здійснення на цій основі вибору (прийняття рішення) та реалізації вибраних (свідомо чи несвідомо) стратегій поведінки в період втрати роботи.

Проблема вивчення стратегій копінг-поведінки особистості тісно пов'язана з проблемою осмисленості життя, і якщо перша відповідає на питання як діяти, то друга – заради чого. Смисложиттєві орієнтації – це цілісна система свідомих та вибіркового зв'язів, яка відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів та оцінок, задоволеність життям (самореалізація) і здатність брати на себе відповідальність обираючи певні стратегії поведінки.

Нервово-психічна стійкість розглядається як психологічна характеристика людини та виступає частиною "особистісного адаптаційного потенціалу" (термін введений А.Г. Маклаковим), що полягає у вмінні пристосовуватися до нестабільних зовнішніх умов. Аналіз досліджень у сфері зайнятості свідчить про те, що тривале безробіття суттєво впливає на емоційно-вольову сферу шукачів роботи, і це неодмінно визначатиме вибір певних стратегій поведінки.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття були застосовані:

1. Авторська анкета.
2. Твір для виявлення суб'єктивного ставлення до ситуації безробіття.
3. Методика "Тест смисложиттєвих орієнтацій" Д.О. Леонтьєва.
4. Методика Р. Лазаруса та С. Фолкман "Способи долаючої поведінки".
5. Методика "Прогноз" В.А. Бодрова.

Аналіз та інтерпретація результатів першого етапу нашої роботи дослідження суб'єктивного ставлення до ситуації вимушеної незайнятості дозволили виділити неочікувані для аналізу критерії, що ще раз підтверджує неоднозначність ситуації втрати роботи. В ході дослідження виділились чотири групи досліджуваних з різним ставленням: для першої групи безробітних безробіття – це складна і кризова ситуація в їхньому житті; для другої – вихід з тієї кризи, яку вони переживали на роботі; для третьої – поштовх для особистісного та професійного саморозвитку; для четвертої групи досліджуваних характерне нейтральне і одночасно, нестабільне ставлення до свого безробіття.

Аналіз та інтерпретація результатів другого етапу нашої роботи дослідження копінг-стратегій поведінки безробітних свідчить, що досліджувані більшою мірою використовують конструктивні стратегії копінг-поведінки: "Позитивна переоцінка", "Планування вирішення проблеми" та "Самоконтроль" і меншою мірою – неконструктивні стратегії:

Конфронтація", "Дистанціювання" та "Уникання". Також були виявлені відмінності у виборі певних стратегій між групами безробітних з різним ставленням до ситуації втрати роботи.

Аналіз та інтерпретація результатів третього етапу нашої роботи – вивчення смисложиттєвих орієнтацій дозволили виявити показники осмисленості життя та вибір відповідних копінг-стратегій.

Аналіз та інтерпретація результатів четвертого етапу нашої роботи – дослідження рівня нервово-психічної стійкості, вказує на те, що досліджувані з високим рівнем нервово-психічної стійкості частіше обирають конструктивні стратегії поведінки, проте більшість досліджуваних мають низький рівень нервово-психічної стійкості.

В ході нашої роботи ми з'ясували, що смисложиттєві орієнтації, суб'єктивне ставлення до ситуації втрати роботи та рівень нервово-психічної стійкості безробітних знаходять своє відображення у певних моделях діяльності та стратегіях копінг-поведінки.

Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славська К.О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології //Людина, суб'єкт, вчинок. – К., 2006. – С 37–51.
2. Абульханова-Славская К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения //Проблема субъекта в психологической науке/Отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. – 89с.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита //Психологический журнал. – 1994. – Т.15.– №1. – С.3–17.
5. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия // Психологический журнал. –1993. – Т. 12. – №2. – С. 3–16.
6. Аргайл М. Психология счастья/Под ред. М.В.Кларина. М.: Прогресс,1990.
7. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности. – Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 1994.
8. Балабанова Е.С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями // Социологические исследования. – 2002. – №11. – С.28 – 31.
9. Барко В. І.Методи управління персоналом органів внутрішніх справ: психологічні можливості оптимізації //Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності: теоретичні та прикладні аспекти: матеріали наук.-практ. конф. 2011. – 300 с.
10. Басалаева Н.В. Проблема смысла в контексте деятельностного подхода //"Психологические проблемы смысла жизни и акме". Материалы симпозиума Психологического института РАО.

11. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. – Владивосток. – 2005. – 63 с.
12. Березуцький В.В., Бондаренко Т.С., Василенко Г.Г. та ін.. "Основи охорони праці". Навчальний посібник. 2-ге видання, перероб. і доп. – К.: 2007. – 480 с.
13. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора //Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №4. – С.32 – 40.
14. Брушлинский, А.В. Субъект: мышление, учение, воображение : избранные психологические труды в 70 томах / А.В. Брушлинский. – Воронеж : МОДЭК ; Москва : Институт практической психологии, 1996. – 392 с.
15. Вайзер Г.А. Смысл жизни и "двойной кризис" в жизни человека /Психологический журнал, 1998. – №5. – С. 3–14.
16. Василюк Ф.Е. Життєвий світ і криза: типологічний аналіз критичних ситуацій //Психологічний журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90–101.
17. Глуханюк Н. С. Психология безработицы: введение в проблему/Н. С. Глуханюк, А. И. Колобкова, А. А. Печеркина. – 2-е изд., доп. – М. : Моск. псих.-соц. ин-т, 2003. – 84 с.
18. Гончаров М.С. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека // Мир психологии. – 2008. – №4. – С .3–7.
19. Горошко Л. Психологічні аспекти проблеми активного пошуку роботи безробітними особами //Зайнятість населення та безробіття. – 2006. – №6.– С.16–20.
20. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – Спб.,1999. – 127с.
21. Грищук М.В. "Основи охорони праці". Підручник. – К.: Видавництво "Кондор", 2005. – 240 с.

22. Гычев А.В., Грицкевич Н.К., Кононова М.Е. Особенности психологических защит механизмов и совладающего поведения у безработных (гендерный аспект)//Вестник ТГПУ. Психология. –2010. – Вып.2 (92). – С.98–101.
23. Дановский С.Л. Социальная и психологическая характеристика безработных //Социологические исследования. – 2007. – № 5. – С. 82–89.
24. Демин А.Н. Особенности переживания личностью кризисов своей занятости //Вопросы психологии.– 2006.– №3. – С.87–96.
25. Джанерьян С. Т. Потеря работы: жизненное событие и ситуация// Психологический вестник. – 1996. – Ч.2. – №1. – С.272–282.
26. Життєві кризи особистості: Наук. метод. посібник: У 2 ч. Ч.1.: Психологія життєвих криз /Ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. – К.: ІЗИН, 1998. – 182с.
27. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали/За ред. Перетятко (Вид. 3-е доп.,) – Полтава, 2006. – 100с.
28. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – 2-е изд., перереб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
29. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития/ Э. Ф. Зеер. М.: Академия, 2006. – 240 с.
30. Ивлева А.П. Особенности переживания ситуации безработицы у людей с различными смысложизненными ориентациями //Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2007. –Т. 16. –№ 40. – С. 416–419.
31. Ільїна Т.Б. Особливості динаміки самоставлення в умовах професійної депривації (на прикладі безробітних Донецької області) Автореф. дис... канд. психол. наук: АПН України, Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К., 1998. – 17 с.
32. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности //Молодой ученый. – 2011. – №8. Т.2. – С. 84–87.

33. Калугина А.С. Жизненные перспективы личности, оказавшейся в кризисной ситуации безработицы: постановка проблемы. – ВПУ. (Философия. Психология. Социология). – Вып. 1(13). – С.5–7.
34. Капустіна О. М. Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла. – СПб.:, 2001.
35. Киричук О.В. Стратегії поведінки аплікантів на ринку праці та їх психологічні характеристики //Психологія особистості безробітного/ Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. – С. 5–16.
36. Киричук О.В. Феноменологія сприйняття аплікантами ситуації безробіття //Соціальна психологія/ Спеціальний випуск 2010. – С.4–12.
37. Киричук О.В., Блажкун Т.Д. Критерії та показники активності апліката в процесі пошуку роботи //Бюлетень ІПК ДСЗУ. – 2003. – №2. – С.16–19.
38. Киричук О.В., Логвиненко В.П. Когнітивна репрезентація аплікантами соціально-психологічної ситуації безробіття //Бюлетень ІПК ДСЗУ, 2004. – № 2. – С. 40–43.
39. Климов Е.А. Психология профессионала. – М. – Воронеж, 1996. – 400 с.
40. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
41. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) //Вопросы психологии. –1995 –№1. –С.5–12.
42. Корчевна О.В. Активність особистості безробітного: проблема теоретичного аналізу //Психологія особистості безробітного /Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби

зайнятості України, 2005. – С.17–27.

43. Корчевна О.В. Психологічна підтримка безробітних у формуванні конструктивної активності на ринку праці //Психологія особистості безробітного / Матеріали III-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2006 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2006. – С.148–154.

44. Корицова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной деятельности: диссер... доктора психол. наук. – Иркутск, 2007.

45. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 940 с.

46. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – Вип. 7. – С. 155–162.

47. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения //Психологический журнал. –2008. – Т.29. – №2. – С.88–95.

48. Кулініч І. О. Психологія управління : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / І. О. Кулініч. – К.: Знання, 2008. – 292 с.

49. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: диссер... доктора психол. наук. – Кострома, 2005.

50. Лебедев И.Б. Психологические основы стресспреодоливающего поведения сотрудников ОВД., –М., 2001.

51. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 486 с.

52. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии //Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2005 – С. 36-49.

53. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) –

М.: "СМЫСЛ", 1992. – 16 с.

54. Логвиненко В. Особливості сприйняття аплікантами соціально-психологічної ситуації безробіття //Психологія особистості безробітного/ Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. – 379 с.

55. Логвиненко В.П. Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного /Матеріали IV-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2007 р.). /Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2007. – С. 37–46.

56. Логвинова Н.Ю. Психологическое исследование работоспособности безработных //Вестник Харьковского национального университета. 2001. – № 517. – С. 113–116.

57. Лоуренс Первин, Оливер Джон. Психология личности. Теория и исследования //Пер. с англ. М.С.Жамкочьян по ред. В.С. Магуна – М.: Аспект Пресс, 2000. – С. 285–327.

58. Маклаков, О.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах //Психологічний журнал. – 2008. – Т.22. – №1.

59. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С.27–38.

60. Мандрикова Е. Ю. Особенности психологического времени безработных // Вопросы психологии. – 2005. – №6. –С.54–62.

61. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : дис. ... док. психол. наук : 19.00.03 / Марищук Владимир Лаврентьевич. – Ленинград, 1982. – 351 с.

62. Маркова А. К. Психология профессионализма /А. К. Маркова. – М.: Гардарика, 1996. – 308 с.

63. Махнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. –1991. – Т. 12, – № 1. – С. 66–75.
64. Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция //Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы; отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М. : Изд-во "Институт психологии РАН", 2007. – С. 290–312.
65. Маршавін Ю.М. Удосконалення механізму мотивації зайнятості як чинник розвитку ринку праці України //Психологія особистості безробітного / Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. – С.17–27.
66. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних /Методичний посібник. – К., ІПК ДСЗУ, 2002. – 48с.
67. Михайлова Н. Б. Опыт психологического исследования ситуации безработицы // Психологический журнал. – Т. 19. – №6. – 1998. – С. 91–102.
68. Милерян Е. А. Психологический отбор летчиков / Е. А. Милерян. – Киев : АПН УССР, 1966. – 235 с.
69. Моначин І.Л. Формування конструктивних стратегій переживання в ситуації втрати роботи//Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №8. – С.65 – 70.
70. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности //Вопросы психологии. –1991. –№1. – С. 121-127.
71. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов/ К. Муздыбаев //Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 4. – С. 5–21.
72. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Социология и социальная антропология . –1998. –Т.1. –№2. – С.17–23.

73. Налчаджян А. А. Социально-психическая сила адаптации личности (формы, механизмы и стратегии)/А. А. Налчаджян. – Ереван, 1988. – 264 с.
74. Нартова-Бочавер С.К. "Coping-behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20–30.
75. Осницкий А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы //Вопросы психологии.– 1991. – №1. – С.92–104.
76. Пельцман Л. Е. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу //Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №1. – С. 126 –130.
77. Покришук В., Башук Л. Особливості впливу довготривалого безробіття на психологічний стан молоді людини //Зайнятість населення та безробіття. – 2008. – №7. – С. 3–6.
78. Приходько А.И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных //Психологический журнал. – 2001. –Т.22. – №2. – С.109–112.
79. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України/За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 928 с .
80. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М., 2005. – 350 с.
81. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Изд. центр Академия, 2001.
82. Психология XXI века: Материалы Международной научно-П86 практической конференции молодых ученых "Психология XXI века" 21–23 апреля 2011 года. Санкт-Петербург/ Под науч. ред. О. Ю. Щелковой – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011. – 583 с.

83. Психологія особистості безробітного/Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). – Відп. Ред. О.В. Киричук. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. – 379 с.

84. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.

85. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 480 с.

86. Путінцева В., Елбакян Г. Особистісний потенціал безробітного як вирішальний фактор виходу із ситуації безробіття //Зайнятість населення та безробіття. – 2002. – №3. – С.18–22.

87. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.,1979. 309 с.

88. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий "копинг-стратегии" и "защитные механизмы". Психодинамический подход./ Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції "Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність". – К.: Либідь, 2006. – С 98–104.

89. Рудюк О.В. Перспективні напрями вивчення безробіття в зарубіжній науково-психологічній традиції //Психологічні перспективи. – 2012. –№20. – С.201–211.

90. Рудюк О. В. Ненормативна особистісно-професійна криза в ситуації професійного виключення молоді/О. В. Рудюк //Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України /за ред. С. Д. Максименка. – К. : Главник, 2005. – Т. 3, Вип. 26. – С. 487– 491.

91. Рудюк О. В Феномен особистісно-професійної кризи в типології життєвих криз особистості //Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2005. – Т. 7, Вип. 6. – С. 291–297.

92. Русина Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья //Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.
93. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий //Психопедагогика в правоохранительных органах.– 2009.–№2(37). – С. 46–50.
94. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості //Педагогіка і психологія. – 1996. – №1. – С. 10–18.
95. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение //Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. конференции/Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. – С.64–66.
96. Сирота Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // В.М. Ялтонский, Н.А.Сирота Обзорение психиатрии и мед. психологии. 1994. – № 1. – С. 63–74.
97. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях //Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476 – 486.
98. Смирнова О. П. Безробіття як соціально-психологічна проблема. Соціальна психологія //Укр. наук журнал, спец. випуск, К.: Український центр політ. менеджменту – ред. Ю.Шайгородського Спец. випуск – 2010. – С. 40–50.
99. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.

100. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. М.: Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та, 2005. – 252 с.
101. Сыманюк Э. Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2004. – 320 с.
102. Тарасюк С.О. Смишловиттєві орієнтації безробітних: постановка проблеми //Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (29-30 листопада 2012 р., м. Київ): у 2 ч. – Ч.1/уклад.: Л.М. Капченко, С.О. Тарасюк, Л.Г. Авдєєв та ін. – К.: ПІК ДСЗУ, 2012. – С.238–246.
103. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс. – М.: Наука, 2003. – 208 с.
104. Титаренко Т.М. Криза як глибинний внутріособистісний конфлікт. Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі //Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції 19-21 жовтня 1993 р. – Чернівці. –1993. – Ч2.
105. Ткачук К.Н. "Основи охорони праці". Підручник, 2-ге видання. – К.: Основа, 2006. – 448 с.
106. Толочек В. А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 479 с.
107. Туленков М.В. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці (соціологічний аналіз): Монографія/Туленков М.В., Крутінь Г.І. – К.: ПІК ДСЗУ, 2004. – 130 с.
108. Франкл В. Людина в пошуках сенсу: збірник: пер. з англ. і нім./Заг. ред. Л.Я. Гозмана і Д.О. Леонтьєва. – М.: Прогресс, 1990.
109. Хаирова С.И. К созданию адаптированного варианта методики WOCQ// Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №1. – С.9 –16.
110. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения //Психология социальных ситуаций. Хрестоматия./Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001.–

458с.

111. Хоржевська І.М., Ольховик Є. Г. Дослідження стресового стану безробітного //Збірник наукових праць. Психологічні науки, 2013 – Т. 2. Вип. 10 (91). – С. 308–311.

112. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О. А. Черникова //Проблемы общей психологии: тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе / ред. О. С. Виноградова. – М. : Просвещение, 1966. – Т. 2. – С. 442–444.

113. Черниш Т., Власенко О. Сутність та особливості довготривалого безробіття в Україні //Зайнятість населення та безробіття. – 2006. – №3. –С. 8–11.

114. Черняк А.І. Психологічна готовність до діяльності в особливих умовах як предмет психологічного дослідження/Черняк А.І., Молотай В.А. //Вісн. Київськ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. – 2006. – Вип. 12-13. – С. 95–98.

115. Чудновський В. Е. Психологічні складові оптимального сенсу життя //Вопросы психологии. – № 3. – 2003 .– С. 3–15.

116. Чудновский В.Э Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2006. –768с.

117. Шагара В.И. Стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы //Актуальные проблемы психологии: Сборник научных трудов/Под общ. ред. Л.И. Дементий. – Омск: Омск. гос. ун-т, 2002.– С.47–55.

118. Шелест І.І., Виговська К.В. Особливості психічних станів безробітних різних вікових груп. Психологія праці та управління: Збірник наук. праць VI Міжнар. наук-практ. конференції /Відп. ред. О.В. Киричук.– Ч. 1. – К. : ПК ДСЗУ, 2009. – С.192–200.

119. Шоботов В.М. "Цивільна оборона". Навчальний посібник, (2-ге

видання), - К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 438 с.

120. Юськів Б. М. Контент-аналіз. Історія розвитку і світовий досвід: Монографія. – Рівне.: "Перспектива", 2006. – 203 с.

121. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.

122. Кабардов М.К., Аминов Н.А., Гусев С.А. Исследование специфики переживания события потери работы [Электронный ресурс]// Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 6(14). URL: <http://psystudy.ru>

123. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека [Электронный ресурс]// Психологический журнал . Том 23. 2002, N6. URL: <http://psyjournal.ru>

124. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс]// Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

125. Тенн О.Р. Изучение копинг-стратегий женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис [Электронный ресурс] //Психологические исследования: электронный научный журнал. 2010. N 3(11). URL: <http://psystudy.ru>

126. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] //Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru>.

127. Attitudes et comportements de santé sous la direction de François Beck, Philippe Guilbert, Arnaud Gautier, Préface de Philippe Lamoureu// Baromètre santé 2005, 595p.

128. Brangier, E., Lancry, A., & Louche, C. (eds) (2004). Les dimensions humaines du travail. Théories et pratiques en psychologie du travail et des organisations, Nancy : PUN, 670p.
129. Fugate M., Kinicki A. J., Ashford B. E. Employability: A psychosocial construct, its dimensions and Applications // J. Vocat. Behav. 2004. V. 65. N 1. P. 14–38.
130. Kinicki A. J., Latack J. C. Explication of the construct of coping with involuntary job loss // J. Vocat. Behav. 1990. V. 36. N 3. P. 339–360
131. Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions a cognitif phenomenological analysis// Emotion. Theory, Research and Experience. 1980.
132. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future// Psychosomatic Medicine, 55, 1993.
133. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework//American Journal of Community Psychology. – 1984. –Vol.12. – P. 5–25.

